RIZA
• Novembre 2016 • Numero 14 • Periodico mensile
• ISSN 2531-517X (ONLINE)

Alimentazione Naturale

DIVENTA IL NUTRIZIONISTA DI TE STESSO

Con Noci e Cachi ripulisci le arterie

Ecco la miglior prevenzione per aterosclerosi, ictus e infarto

- Le meraviglie dei semi di lino: cibo anticancro
- Con l'amaranto difendi le ossa dai reumatismi

SCUOLA DI ALIMENTAZIONE
Scopri gli zuccheri nascosti nelle bibite. Provocano diabete e obesità

- Prendi il miele: è un eccezionale antibiotico naturale
- Cacao e mandorle contro la tristezza di novembre
- Le colazioni veg che eliminano le fermentazioni

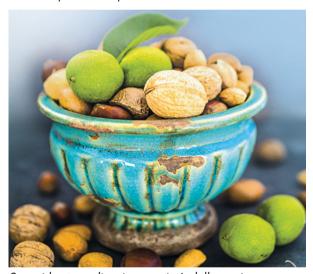
di Michael Morelli
Sociologia e Psicologia del cibo
Se volete approfondire questo argomento, potete contattare direttamente l'autore:
michael.morelli@riza.it

Dentro ogni noce il segreto di lunga vita

Siamo a Novembre, il mese in cui la Natura va in letargo: le temperature si abbassano e le giornate si fanno sempre più corte, ma questo periodo freddo e con poca luce è solo in apparenza una "stagione morta". La natura si chiude in un bozzolo buio e silenzioso, da cui trae l'energia vitale, che le servirà per tornare a germogliare. Le forze della rinascita stanno agendo invisibili e a nostra insaputa. Ecco perché gli antichi Celti celebravano il capodanno in questo periodo: la ricorrenza veniva chiamata Samain, una grande festa che ricordava il rimescolamento cosmico che riguarda proprio Novembre. Adesso si vive il sonno rigenerativo dei semi di frumento accolti dalla terra e destinati a rinascere in primavera. L'atmosfera umida porta con sé le tonalità ombrose della malinconia, della noia e della pigrizia, che attivano in noi quelle stesse energie che permettono ai cereali di compiere le proprie trasformazioni, sepolti nella fredda terra. A novembre non possiamo non prenderci cura del seme più prezioso che ci abita: il cervello. Se ne sta nascosto nel cranio e da qui crea e trasforma continuamente tutto il corpo. Ma quale fra i regali della Natura di questo periodo assomiglia di più al cervello? Le noci: proprio ora abbiamo bisogno di loro. Questo frutto protetto dal mallo e da uno spesso guscio era considerato, similmente all'uovo cosmico, uno spazio trasmutativo. Ricorda proprio il cervello, e infatti è un concentrato di vitamine, sali minerali e acidi grassi che rigenerano il sistema nervoso e lo aiutano a tenere alto il livello delle nostre difese immunitarie, che il freddo e l'umidità mettono a dura prova. Questo mese potete portare in tavola anche l'amaranto. Si tratta di uno pseudocereale, che unisce le caratteristiche dei cereali a quelle dei legumi, per un massimo di proprietà benefiche. Infatti dà al corpo energia e tutti i nutrienti di cui ha bisogno l'organismo in questo periodo. Gli antichi Greci chiamavano questa pianta Amaranthos, che significa "che non appassisce". Il fiore di questa pianta ha una particolarità prodigiosa: anche se disseccato, nel momento in cui viene immerso in acqua riacquista inaspettatamente vitalità e sembra tornare a vivere. È un simbolo di perpetuità e di vita eterna, proprio ciò di cui abbiamo bisogno per sincronizzarci con la natura novembrina. Mangiandone portiamo dentro di noi la sua capacità di rinascere. Questo mese consigliamo anche i cachi, il frutto che più di tutti simboleggia l'autunno. Maturano su una pianta apparentemente morta, priva di foglie, perché sono già cadute. Come un'apparizione, una promessa di rinascita, questo frutto luminoso, dal colore intenso, sgorga dal buio ricordandoci che il sole di novembre sorge quando tutto sembra tramontare. È la vita che si prepara a tornare, proprio mentre la Natura riposa in se stessa. ■

> **"Gli Omega 3 e la vitamina E presenti in questo piccolo frutto oleoso ci proteggono, meglio di un farmaco, dal colesterolo "cattivo" e dai trigliceridi alti con un'azione preventiva contro ictus e infarto."**

Sommario Novembre 2016

Come capire se le spezie sono scadute.

Scopri le straordinarie proprietà delle noci.

Sulla tavola di novembre non possono mancare i cachi.

In questo numero

Prova il miele di ulmo e di manuka: eccellenti antibatterici.

Le mele: uno scrigno di proprietà utili per prevenire anche i tumori.

Come preparare colazioni veg antiage e antiossidanti.

Regala e regalati un ab
a Alimentazione Naturale

12 numeri

+

Se attivi o regali un altro abbonamento a una rivista del gruppo Riza
il secondo ti costa solo 29 euro in più

Ogni mese tanti rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

bonamento
a soli 34 € (invece di ~~50,40€~~)

3 libri in omaggio per te

* Fino a esaurimento scorte

Un inverno senza influenza*
Le sostanze naturali sono efficaci per rinforzare il sistema immunitario, per combattere il mal di gola, la rinite e tutti i sintomi dell'influenza. Senza avere le controindicazioni tipiche dei farmaci.

Dimagrisci con il limone*
Il limone favorisce la perdita di peso: depura il corpo, migliora la digestione e brucia i grassi; nel libro un programma dimagrante basato su questo agrume.

La creatività ti salva il cervello*
Tutti abbiamo delle capacità nascoste, che spesso non sappiamo far emergere. I consigli e gli esercizi pratici per stimolare le potenzialità del cervello.

Scegli il tuo regalo
Riza penserà a tutto!
Veloci e puntuali faremo pervenire
il tuo dono e la tua lettera di auguri.
Così risparmi tempo e fatica!

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

Abbonarsi è facile!

Chiama il numero: 02/5845961

- Oppure invia un sms: 331/9656722
- Manda una e-mail: ufficioabbonamenti@riza.it
- Collegati al sito www.riza.it (area shopping)

Per il pagamento:

- Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- Carta di credito e pay pal direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/5831 81 62
- Bonifico bancario iban: IT34A0521 601 61 700000001 0302 (specificare la causale).

NOVITÀ PER GLI INTOLLERANTI

Pasta e farine con glutine anche per i celiaci

Rendere il glutine adatto anche ai celiaci e agli intolleranti a questa proteina. Non è fantascienza ma una realtà grazie allo studio e al derivato messo a punto dall'università di Foggia e dal gruppo Casillo e ribattezzato "New gluten world" (premiato anche come la migliore innovazione dell'anno). Gli studiosi hanno creato un processo di detossificazione del glutine che non intacca le proprietà delle farine ma le rende semplicemente adatte anche alla dieta dei celiaci.
Per ottenere questo prodotto, il grano, prima della molitura, viene sottoposto ad altissime temperature a microonde per pochissimo tempo. In questo modo il glutine non viene eliminato ma vengono modificate le molecole delle sue proteine che ne provocano la tossicità causando allergia e infiammazione nei celiaci. Al momento sono state effettuate solo sperimentazioni in vitro sulle cellule linfocitarie intestinali di persone celiache e verranno a breve fatte anche sperimentazioni in vivo con la collaborazione dell'università americana di New Hampton.
I prodotti potranno essere messi sul mercato già nel 2017 e permetteranno ai celiaci e agli intolleranti al glutine di mangiare prodotti identici a quelli tradizionali, ma gluten free.

SICUREZZA ALIMENTARE

Yogurt: naturale è meglio per la salute

Lo yogurt è considerato un alimento sano per eccellenza, anche se non tutti conoscono la differenza fra i diversi tipi. Alcune varietà infatti non sono poi così salutari e possono rappresentare una piccola bomba di zuccheri e additivi. Esistono sostanzialmente due tipologie principali di yogurt: bianco e alla frutta. La differenza fra i due tipi è abissale. Per rendersene conto basta confrontare le etichette di due confezioni di yogurt della stessa marca: uno bianco e uno alla frutta. Ci si accorgerà che mentre nel primo caso gli ingredienti sono solo due (latte e fermenti lattici), nel secondo prodotto la lista si allunga con aggiunte supplementari di aromi, additivi, coloranti ecc. Il professor Franco Berrino, noto oncologo, consiglia di comprare solo prodotti che non contengano zucchero, evitando quelli "colorati". Per arricchire il sapore, basta aggiungere un frutto fresco di stagione.

LE NUOVE LINEE-GUIDA DEI CARDIOLOGI

Il colesterolo deve essere fra 70 e 100: decisiva la dieta

Il colesterolo Ldl, quello "cattivo", deve rimanere entro valori il più bassi possibile. Più il numero scende, meglio è per la salute. È questa la sintesi delle nuove linee guida presentate al congresso della Società europea di Cardiologia a Roma. I risultati sono stati elaborati valutando l'elevata mortalità a causa di malattie cardiovascolari, di cui il colesterolo è uno dei fattori di rischio principali. Prima di questa revisione, si tendeva a dare farmaci anticolesterolo solo in caso di valori superiori ai 190 mg per decilitro. Ora invece la soglia si è abbassata e va dai 70 ai 100 mg per decilitro (considerato un po' eccessivo secondo alcuni esperti che temono una medicalizzazione esagerata).

Per mantenere questo valore nel sangue l'alimentazione è decisiva. La dieta deve essere centrata su questi alimenti.

• Cereali integrali • legumi e molte verdure di stagione • pesce azzurro • olio extravergine a crudo per condire e prodotti a base di soia (tofu, tempeh, latte).
Ottimi anche il daikon da usare in zuppe e minestre e i funghi shiitake nel risotto e nelle minestre. **Bisogna invece ridurre i grassi saturi come formaggi, burro, margarine, carni rosse, salumi e carni in scatola.**

TENDENZE A TAVOLA

Crema di sesamo (tahin o tahina): il burro amico di cuore e arterie

Il tahin è una salsa di sesamo, tipica della cucina del Medio Oriente, da usare come condimento per numerosi piatti. Uno dei più famosi è l'hummus, una crema deliziosa a base di ceci lessati e frullati con salsa di sesamo, aglio, succo di limone e olio extravergine. Da aromatizzare con foglioline di menta sminuzzata, paprika o un pizzico di curcuma in polvere. Il tahin conserva tutte le straordinarie proprietà dei semi di sesamo una fonte privilegiata di vitamine del gruppo B ed E, di proteine, di calcio, fosforo e ferro e soprattutto di acidi grassi essenziali (Omega 3 e Omega 6) con virtù antinfiammatorie e antiossidanti. Il tahin può diventare anche un sostituto vegetale del classico burro nei dolci. Spalmato su una fetta di pane integrale, è invece un ottimo spuntino. Si presta inoltre come ottimo condimento per insalate e verdure e si può usare anche per preparare polpette veg e come addensante per zuppe e vellutate, al posto di panna e farina. Meglio preferire la salsa di sesamo biologica senza additivi; questa, una volta aperta, va conservata in frigo. ■

Scrivi a: alimentazionenaturale@riza.it

Dolori mestruali: più o meno calcio a tavola?

Gentili esperti, soffro di dolori fortissimi nei giorni precedenti il ciclo mestruale. Mi hanno detto che per ridurli è utile mangiare meno latticini. È vero o no?

Cinzia da Siracusa

Non è proprio così. Il calcio, unito al magnesio e alla vitamina D, è un nutriente utile per combattere il nervosismo, l'irritabilità e il mal di testa tipici della sindrome premestruale. Bisogna scegliere però fonti di calcio magre adeguate come per esempio il cavolo o i broccoli, i legumi, il latte vegetale arricchito, i fagioli di soia verdi o gli spinaci cotti. Sì anche allo yogurt bianco e al latte parzialmente scremato di alta qualità nelle giuste dosi. Inoltre, segua questi consigli.

DAL QUINDICESIMO GIORNO IN POI...

- **Limiti l'eccesso di zuccheri,** aumentano il rilascio di insulina con conseguente aumento di fame (già tipico di questo periodo) e infiammazione dei tessuti.
- **Elimini i grassi vegetali** idrogenati (presenti soprattutto nella margarina, nei prodotti da forno e nei dolci industriali) e riduca i grassi animali: entrambi promuovono l'infiammazione. Va limitato il consumo di carni rosse, formaggi grassi e tuorli d'uovo perché ricchi di acido arachidonico, che innalza il valore degli eicosanoidi e acutizza i dolori mestruali.
- **Diminuisca le bevande energizzanti** (caffeina, guaranà, ginseng) e l'alcol: riducono l'assorbimento del magnesio, minerale antistress.
- **Riduca il sale:** un eccesso di sodio aumenta la ritenzione idrica, una delle cause dei dolori mestruali.

mestruazioni

ovulazione

AL CONTRARIO PREDILIGA...

- **Frutta secca e semi:** mandorle, noci, ricche di magnesio e grassi buoni. Eliminano il senso di spossatezza tipico di questo periodo.
- **Cioccolato extra fondente (>70%) :** ricco di magnesio che migliora il tono dell'umore. Puoi assumerne fino a 25 g al giorno.
- **Verdure:** tra cui zucchine, cetrioli, finocchi, indivia, dall'effetto diuretico, condite con succo di limone e olio extravergine.
- **Avocado:** ricco di sostanze depurative e vitamina E antiossidante.
- **Pesce (salmone, sgombro e alici):** perché ricco di vitamina D e Omega 3, che hanno la capacità di ridurre l'intensità dei crampi.
- **Cibi ricchi di vitamina B1:** fiocchi d'avena, lievito di birra secco, germe di grano, arachidi, crusca, pistacchi, lenticchie e noci.
- **Altri cibi ricchi di magnesio:** cereali integrali, datteri, albicocche secche, germogli di soia, broccoli, tarassaco crudo, nocciole, semi di girasole e di zucca, fichi, fichi secchi, prugne, banane.

Il cioccolato crudo: è ricco di magnesio e antiossidanti

Adoro il cioccolato amaro. Ne consumo un quadratino al giorno, anche per fare scorta di antiossidanti, buonumore e magnesio. Tutti i tipi di fondente vanno bene per rifornire il corpo di questi preziosi nutrienti?

Annabella da Potenza

Non tutte le tipologie fanno bene alla salute. Alcuni tipi di cioccolato al latte, o peggio di quello bianco, sono ricchi di zuccheri semplici. Quello bianco, inoltre, non contiene cacao ma burro di cacao, che ha un alto contenuto di grassi saturi, nemici del cuore. L'abbinamento del cacao con il latte inoltre non è l'ideale per la salute: la caseina, la proteina del latte, impedisce infatti l'assorbimento intestinale dei polifenoli. Per sfruttare al massimo le proprietà di questo alimento meglio scegliere il fondente almeno al 70% (senza additivi, aromi artificiali, olio di palma e grassi vegetali raffinati), o optare per il cacao crudo, possibilmente biologico. Quest'ultimo è un prodotto pregiato e salutare perché durante la lavorazione non subisce eccessi di calore (42 C° al massimo); è sottoposto a una fermentazione parziale rispetto al tradizionale ed è mescolato con altri ingredienti crudi, sempre nel pieno rispetto di tali principi. Lavorandolo quindi a freddo, oltre a valorizzarne le particolari sfumature organolettiche, evitiamo di impoverirne i livelli nutrizionali.

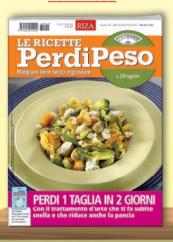
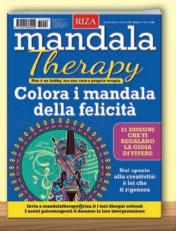
Quello crudo viene lavorato a una temperatura massima di 42 °C.

Dieta veg sì, ma occhio all'eccesso di carboidrati

Gentili esperti seguo da due anni un'alimentazione vegetariana. Negli ultimi mesi, però, sono ingrassata di ben 4 chili. Eppure mi sembra di mangiare sano, solo frutta, uova, formaggi freschi e cereali. Dove sto sbagliando?

Francesca da Forlì

Ci vogliono tanti legumi associati per esempio a un piatto di rucola o broccoli con succo di limone.

Non conosciamo nello specifico la sua dieta giornaliera, dalla colazione alla cena, ma possiamo dirle che in genere la causa numero uno dell'aumento di peso è uno sbilanciamento cronico nell'assunzione di carboidrati, in particolare di pane, pasta, riso brillato, crackers, grissini a elevato indice glicemico e con un basso potere saziante. Chi è vegetariano tende poi spesso ad assumere meno proteine di chi è carnivoro od onnivoro. Se non presta attenzione all'introito proteico, il vegetariano andrà facilmente incontro a una carenza di questi nutrienti, di cui mostrerà tutti i segnali (stanchezza, fragilità di unghie e capelli ecc.). Al tempo stesso si registra anche la tendenza a superare facilmente l'apporto lipidico, a causa di un consumo eccessivo di formaggi, olio, grassi e talvolta uova. Un altro errore tipico è l'eccesso di frutta, ricca di fruttosio uno zucchero semplice, che viene rapidamente digerito e assorbito, facendo aumentare velocemente la glicemia. Superare i 2-3 frutti al giorno non è consigliabile.

Sono le fibre le vere custodi della salute? L'aglio abbassa davvero la pressione del sangue? Il sushi è un piatto bilanciato? Scoprilo con noi

Vero o Falso?

Con la consulenza di **LAURA ONORATO** farmacista e nutrizionista.

Le spezie scadute possono essere riciclate: sono ottimi insetticidi naturali.

Anche le spezie hanno una scadenza

Le spezie con il passare del tempo perdono il loro aroma e, superata la data di scadenza (va da 6 a 12 mesi), diventano sensibili ad attacchi da parte di muffe e batteri. Quindi, se le spezie sono macinate ricorda la data di acquisto. Inoltre...

- **Preferisci** spezie intere e non macinate o ridotte in polvere.
- **Tienile** al riparo da fonti di luce (vicino alla finestra) e calore (vicino a forno, lavastoviglie o fornelli).
- **Conservale** in vasetti di vetro ermetici; le spezie rosse come paprika e peperoncino, si possono addirittura refrigerare, in modo da conservarne freschezza e profumi.

Le **fibre** vegetali sono in grado di proteggerci dai tumori

VERO

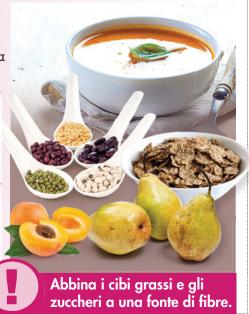
I benefici delle fibre sono dovuti al fatto che favoriscono il transito intestinale, riducendo così il contatto fra le "scorie cancerogene" e i tessuti dell'organismo. Inoltre, i cibi ricchi di fibre contengono spesso anche nutrienti antiossidanti. Il professor Gary Frost del Dipartimento di Medicina dell'Imperial College di Londra sostiene che l'aumento di sovrappeso nella popolazione industrializzata possa essere legato alla riduzione di fibre nella dieta. Durante la Preistoria, spiega il professore, la dieta umana era molto più ricca di fibre: circa 100 g al giorno contro i 15 g che si consumano in Occidente oggi. L'apparato digerente, tuttavia, non si è ancora adattato alla dieta moderna, e questo porterebbe all'accumulo cronico di peso. Quindi la carenza di fibre favorisce il sovrappeso. E a lungo andare può causare l'insorgenza di diabete, malattie cardiovascolari e tumori del colon e del retto. Un recente studio, pubblicato sul British Journal of Cancer, dimostra che i cibi ricchi di fibre fruttani (frumento integrale, segale, orzo, cipolla, aglio, carciofi ecc.) sono fondamentali per contrastare i tumori perché favoriscono lo sviluppo di una flora batterica sana. Un microbiota in salute aiuta a scomporre le particelle non digerite e produce acidi grassi importanti per il benessere perché servono alle cellule epiteliali dell'intestino (acido acetico, acido propionico, acido butirrico). L'acido butirrico in particolare rappresenta un fattore di protezione contro lo sviluppo del cancro del colon. È altrettanto importante non esagerare nell'assunzione di troppe fibre. Un eccesso infatti può interferire con l'assorbimento di alcune vitamine e minerali come ferro e calcio.

QUANTE CONSUMARNE AL GIORNO

Dovremmo consumare da un minimo di 25 g di fibra al giorno a un massimo di 40 g, che equivalgono più o meno a due cucchiai di crusca. L'ideale è consumarne 35 g al dì.

Fibre insolubili: dove le trovi
Cereali integrali come la crusca, ortaggi freschi (quelli più duri e croccanti) come coste, asparagi, cardi, cavoli, sedano, carciofi, scorzonera, carote, rape ecc. Legumi e frutta.

Fibre solubili: i cibi che le contengono
Frutta e verdura. In particolare le trovi in zucca, mele, pere (sempre con la buccia), albicocche, banane, frutti di bosco, cipolle, alghe, patate, semi di lino ecc. Ma anche nei fiocchi di avena e nei legumi.

! Abbina i cibi grassi e gli zuccheri a una fonte di fibre.

L'aglio è una medicina naturale per abbassare la pressione alta

VERO

Numerosi studi confermano le proprietà benefiche dell'aglio e i suoi effetti positivi sulla pressione. Tutto ciò grazie al suo principio attivo, l'allicina, un composto organico presente nel bulbo e contenente zolfo (grazie a quest'ultimo l'aglio è un potentissimo antibatterico e antifungino). L'allicina, responsabile del caratteristico odore dell'aglio, ha la capacità di rinforzare il tono muscolare del cuore rendendo più fluido il sangue. Svolge poi un'azione depurativa, contribuisce alla pulizia delle arterie, evitando soprattutto l'accumulo di colesterolo LDL, con un'attività preventiva nei confronti delle malattie cardiovascolari. L'aglio è considerato anche un cibo anticancro perché contiene sostanze (in particolare il diallil solfato) che stabilizzano il DNA, inibendo l'enzima istone deacetilasi (responsabile della formazione di cellule tumorali). Affinché mantenga inalterate le proprietà curative, l'aglio va consumato crudo. Ottimo quindi l'aglio in tavola, crudo, spremuto sulle insalate o tritato insieme al prezzemolo; eccellente sfregato sulle fette di pane nero con un filo di olio extravergine di oliva. Purtroppo a discapito delle sue proprietà benefiche c'è il cattivo odore, spesso poco tollerato dalle persone.
Ecco come evitare questo inconveniente.

- **Immergere qualche spicchio d'aglio nell'olio extravergine d'oliva,** lasciarlo riposare per un po' di tempo. Successivamente, rimuovere l'aglio e usare l'olio aromatizzato.
- **Usare l'aglio senza eliminare la pellicola** protettiva, che rallenta la fuoriuscita dell'allicina e quindi del suo "cattivo odore", senza rinunciare al suo effetto terapeutico.
- **Privare l'aglio dell'anima,** il germoglio presente all'interno, prima di consumarlo. In questo modo però si riduce il suo effetto terapeutico.
- **Dopo il consumo sgranocchiare un chicco di caffè** oppure dei semini di finocchio o anice, o fare degli sciacqui con acqua e bicarbonato.

! Le cottura rovina le sue proprietà: consumalo crudo, se puoi!

Come per tutti gli alimenti, anche se benefici, occorre consumarne la giusta quantità. Se preso in dosi eccessive l'aglio può irritare la mucosa gastrica provocando nausea e vomito. L'aglio è sconsigliato in questi casi.

- **ALLE DONNE CHE ALLATTANO,** perché altera il gusto del latte.
- **A CHI SOFFRE DI GASTRITE,** perché ne accentua i sintomi.
- **A CHI ASSUME FARMACI VASODILATATORI,** a causa del suo effetto fluidificante.

Il **sushi** è un piatto unico completo

VERO

Il sushi è un piatto giapponese a base di riso, pesce e alghe. Da non confondere con il sashimi che si prepara con il solo pesce crudo e che al contrario non rappresenta un piatto completo. Il riso bianco ha un alto indice glicemico e fa aumentare rapidamente la glicemia nel sangue ma la presenza di pesce e alghe ne riduce notevolmente l'impatto. **Da un punto di vista nutrizionale, rappresenta un piatto bilanciato. Ha infatti:**

- carboidrati (riso);
- proteine del pesce, ricche di aminoacidi essenziali che il corpo non sintetizza;
- grassi Omega 3 e Omega 6 di pesce e alghe;
- minerali, vitamine e fibre, in alghe e verdure.

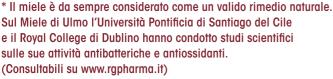
Evita i buffet "All you can eat" a poco prezzo.

Il contenuto calorico varia da 30 a 100 Kcal per 100 g a seconda del tipo di pesce usato e/o dei condimenti aggiuntivi, come salse, semi di sesamo, avocado e uova. **La porzione giusta è di 5-7 rolls fatti con riso, pesce, alghe e qualche fettina di avocado**. E se hai ancora fame aggiungi una porzione di sashimi o tartare di pesce magro condito con zenzero e succo di limone. Attenzione perché chi consuma pesce crudo corre il rischio di contaminazione da Anisakis, un parassita intestinale le cui larve possono essere presenti in molti pesci. Per scongiurarlo, meglio evitare il consumo di alici marinate, se non preventivamente congelate; nel consumo casalingo di pesce crudo, occorre acquistarlo fresco e congelarlo per 7 giorni nel congelatore a -20 °C.

A **pranzo** meglio una macedonia del panino

FALSO

Scegli un panino integrale con tonno, rucola e succo di limone.

Mangiando solo macedonia a pranzo gli zuccheri semplici della giornata raddoppiano: troppi zuccheri stimoleranno la produzione di insulina con un conseguente aumento del grasso addominale. Le proteine totali della dieta si ridurranno: l'organismo userà quindi le proteine del muscolo per le attività giornaliere. Inoltre si ridurrà il metabolismo basale perché diminuiscono le calorie giornaliere. Se ogni tanto vuoi mangiare solo frutta accompagnala con uno yogurt greco al 2% di grassi e 4 mandorle. Di contro anche un panino elaborato non va bene. **La scelta vincente è un panino integrale da farcire con tante verdure e una sola fonte proteica: 80 g di crudo di alta qualità, bresaola, un uovo, tonno al naturale, salmone affumicato + verdure a volontà**. Come salse, scegli lo yogurt greco magro aromatizzato con erba cipollina e spezie varie.

La tua tavola di novembre

IN QUESTO PERIODO NON FARTI MANCARE LE CRUCIFERE COME BROCCOLI, CAVOLI E VERZE, OTTIMI TONICI. PROTAGONISTI INCONTRASTATI DEL MESE SONO LE NOCI E I CACHI. FRA I CEREALI È TEMPO DI PREFERIRE AMARANTO E GRANO SARACENO, I RICOSTITUENTI DI FINE AUTUNNO. ACQUISTA LE MELE RENETTE E LE PERE TARDIVE E INIZIA IL PASTO CON UN'INSALATA DI RADICCHIO ROSSO E CICORIA. PER I CARDI ASPETTA LA PRIMA GELATA.

I frutti dimenticati: gli alchechengi

Questi frutti sono usati dalla medicina cinese come rimedi contro la ritenzione idrica. Contengono vitamina C e tannino, sostanza astringente per l'intestino, e hanno proprietà diuretiche e antinfiammatorie.

Le cose da fare questo mese

È tempo di consumare radici e tuberi, superenergetici

Le radici più appetibili sono quelle più dolci, patate, carote, barbabietole, topinambur, rape e scorzonera. Questi vegetali vivono all'oscuro nella terra, apparentemente in uno stato di scarsa energia, mentre in realtà la terra è un organismo vivente, fautore di un incessante ciclo vitale.

Provali nelle minestre drenanti

Novembre è il mese delle minestre diuretiche rinfrescanti, vale a dire senza grassi animali e ricche invece di sedano, cipolle, radici come il topinambur, scorzonera e le rape. Non aggiungere riso o pasta.

La bevanda da non farti mancare…

Il decotto di gramigna è detox

I primi dieci giorni di questo mese non farti mancare un decotto di gramigna e cicoria (2 manciate di ognuna per litro d'acqua). Filtra e bevi tiepido a digiuno prima di colazione. È il più potente disintossicante dell'autunno. Disinfiamma il sangue, le articolazioni, la pelle, il fegato. Se la tisana è troppo amara, aggiungi un po' di miele di corbezzolo, grande depuratore del tessuto epatico e dei visceri.

Sfrutta i doni della Natura per la tua salute

La spezia di fine autunno: lo zafferano

Lo zafferano è una spezia che ha grande adattabilità a quasi tutti i cibi. Gialla come il sole e preziosa come l'oro, va evitata su carni e pesci, perché le proteine animali inibiscono le sue capacità antiossidanti. Una puntina nello yogurt, nel miele, nel latte, nel tè verde o semplicemente nell'acqua tiepida è un ottimo stimolante da prendere a colazione. Sulla pasta e sul riso è meglio versarla alla fine della cottura per evitare di danneggiare i carotenoidi. Ottimo mischiato alla marmellata di mirtilli e di rosa canina o al miele. Avremo un potente tonificante per i mesi freddi e un "farmaco" del buon umore.

Riscopri le virtù del porro: è diuretico

Molto digeribile, ricca di potassio e calcio, antistipsi, questa verdura ha un'azione rimineralizzante, diuretica e disintossicante. Provala nella vellutata di lenticchie rosse con aglio in camicia e alloro.

Radici e semi: i "custodi" della tua salute in autunno

A NOVEMBRE PORTA IN TAVOLA I CIBI DELLA STABILITÀ E DELLA CONCRETEZZA, CHE RINFORZANO LE DIFESE E NUTRONO IL CERVELLO

Mai come in questo mese il concetto di ciclicità e di alternanza di vita e morte trova la sua massima espressione. Novembre è aperto dalla festa di Ognissanti che ha sostituito il capodanno celtico, che inaugurava l'inizio di un nuovo anno. Forse non tutti sanno che proprio in questo periodo i semi del grano e di molti altri cereali danno vita nel buio della terra alla loro trasformazione germinativa, alimentati dai sali minerali e dai corsi di acqua sotterranei, fonte di energia viva e pulsante. **Il mese del freddo, dell'oscurità e della nebbia nasconde quindi dentro di sé il seme della rinascita, che si riferisce simbolicamente all'energia eterna, quella che non muore mai ma ciclicamente si trasforma**. Novembre è il mese adatto quindi per consumare i cachi, frutti dolcissimi color arancio vivo utili per dare tono all'organismo e depurare l'intestino. **In tavola non può mancare la zucca, un altro ortaggio giallo arancio da consumare in vellutate, risotti, torte salate o in frullati con cannella, pere e miele di castagno che regolarizzano l'intestino**. Via libera ai legumi di ogni tipo, anche tutti i giorni. Alterna i ceci a lenticchie e fagioli da provare in insalate tiepide, piatti unici, salse veg e minestre, insieme ad amaranto, farro e grano saraceno, i cereali del mese.

24 I tre alimenti protagonisti di novembre

Le noci: il cibo per la mente

Sono una fonte di vitamine del gruppo B e di acidi grassi essenziali utili per sostenere il sistema nervoso. Inoltre contengono zinco, un rimedio contro le infezioni.

I cachi: ti donano l'energia del sole

Un frutto incredibile che racchiude tutta l'energia del sole estivo. Consumarlo regolarmente allontana stress e stati d'animo depressivi e regala energia.

L'amaranto: la migliore ricarica

Questo pseudocereale è un vero e proprio superfood capace di combattere la stanchezza migliorando l'efficienza psicofisica.

Così fai una spesa stagionale sana

La frutta

• Alchechengi • Arance • Bergamotti • Cachi • Castagne • Cedri • Cime di rapa • Kiwi • Limoni • Mandarini • Mandorle • Melagrane • Mele • Mele cotogne • Nocciole • Noci • Pere • Pompelmi • Uva.

La verdura e i legumi

• Barbabietola • Bietole • Broccoli • Cardi • Carote • Cavolfiori • Cavoli • Cavolo nero • Cavolini di Bruxelles • Ceci • Cicoria • Cipolle • Erbette • Fagioli • Finocchio • Indivia • Lattuga cappuccio • Lattuga riccia • Lenticchie • Patate • Peperoni • Porri • Radicchi rossi • Rape • Scalogni • Scorzonera • Scorzobianca • Sedano • Sedano rapa • Spinaci • Topinambur • Valerianella • Verze • Zucche.

Altro

Erbe aromatiche - Alloro • Ginepro • Rosmarino • Salvia • Timo.
Spezie - Cannella • Curry • Peperoncino • Zafferano • Zenzero.
Semi oleosi - Chia • Girasole • Lino • Sesamo • Zucca.

Le noci:
ne basta un pugno a difesa del cuore

RICCHE DI OMEGA 3 E VITAMINA E, SONO UN OTTIMO "CARBURANTE" PER IL SISTEMA NERVOSO. INOLTRE I GHERIGLI CONTENGONO UN COCKTAIL SALUTARE CHE PROTEGGE DA PRESSIONE ALTA E INFARTO

Fragrante e aromatico, ogni frutto prodotto dall'albero del noce è un cocktail equilibrato di tutto il meglio che la Natura mette a disposizione per la salute. Grazie all'azione sinergica di acidi grassi Omega 3, proteine vegetali, vitamine del gruppo B e minerali come magnesio, calcio, fosforo e selenio, le noci sono infatti in grado di ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue e di preservare l'integrità dei vasi sanguigni, di contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi e di favorire una corretta funzionalità cerebrale.

UNA CURIOSITÀ

Il gusto che ha battuto il vulcano

Gli scavi archeologici di Ercolano, città campana sepolta dall'eruzione del Vesuvio del 79 d.C., hanno portato alla luce delle noci carbonizzate nel recipiente di terracotta di un'osteria; è una delle prime prove mai recuperate del consumo alimentare di questi frutti presso l'antica civiltà romana.

Le migliori alleate per abbassare il colesterolo

I grassi che sconfiggono i grassi

I grassi che compongono le noci sono principalmente Omega 3 e Omega 6, i cosiddetti grassi "buoni" essenziali per la salute dell'organismo perché in grado di combattere il colesterolo "cattivo" LDL e di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, nonché di svolgere una preziosa azione antinfiammatoria e antitumorale.

Contengono arginina, un alleato importante contro l'ipertensione

Le noci sono ricche di arginina, un aminoacido estremamente benefico per la pressione perché potenzia l'elastici-

Un antiage per i neuroni

Stando a una ricerca pubblicata dalla rivista "Plant Foods for Human Nutrition", gli acidi grassi presenti nelle noci ostacolano lo stress ossidativo legato all'invecchiamento delle cellule cerebrali. Mangiare noci facilita l'apprendimento, favorisce la memoria e previene malattie neurodegenerative come la demenza senile e il morbo di Alzheimer.

Dentro un mix salva-vita

Uno studio apparso sul "New England Journal of Medicine" ha dimostrato che le proprietà cardioprotettive e antitumorali delle noci le renderebbero un "elisir di lunga vita": chi le consuma regolarmente riduce del 29% il pericolo di malattie cardiovascolari e dell'11% il rischio di sviluppare tumori al seno e al pancreas.

tà delle pareti arteriose e migliora gli scambi di ossigeno a livello cellulare. In questi frutti, inoltre, l'azione dell'arginina sulla circolazione sanguigna è incrementata dalle potenti proprietà antiossidanti dell'acido folico e della vitamina E, oltre che dall'importante ruolo giocato dal magnesio nella normalizzazione della pressione.

Ti regalano benessere nel periodo più buio dell'anno

Consumare 3-4 noci al giorno (non di più perché sono caloriche) può cambiare l'umore della giornata in positivo grazie al mix di magnesio, triptofano, Omega 3 e acido folico. Un alto livello di Omega 3 nel sangue è stato correlato a un umore migliore e a un livello di depressione più basso.

Messe in tavola ogni giorno, combattono il diabete

Le noci sono ricche di biomolecole attive in grado di inibire enzimi chiave per l'insulina e stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue, con notevoli benefici per i diabetici. Basta consumarne una manciata al giorno per tenere a bada pericolosi picchi glicemici.

Mai più allergici

Il 2% della popolazione mondiale è allergico alle noci. Secondo la rivista "JAMA Pediatrics" questo trend può essere invertito: basta che durante la gravidanza le mamme consumino noci almeno 5 volte al mese per impedire lo sviluppo di un'intolleranza.

Le più ricercate maturano al sole di Sorrento

Ogni noce è un piccolo scrigno di energia pura, un tesoro per ringiovanire circolazione e cervello

FORSE NON SAI CHE...

Il mercato cinese è oggi il più forte

Il più grande produttore mondiale di noci è la Cina, seguita da Iran, Stati Uniti e Turchia, che detiene il primato europeo. L'Italia copre il 3% della produzione mondiale e riesce a soddisfare solo il 20% del fabbisogno nazionale di noci.

Il noce è una pianta da frutto coltivata in tutto il mondo anche per il suo prezioso legname. Molto diffusa sul territorio italiano, ha un ampio numero di cultivar che donano ogni anno, tra settembre e novembre, frutti dalle eccezionali proprietà organolettiche, deliziosi da consumare sia freschi che secchi. Ne sono alcuni esempi le pregiate noci di Sorrento, autentica eccellenza italiana, le noci Pecan, irresistibilmente burrose, o le americane Hartley, soprannominate "l'oro della California" per il loro delizioso sapore. Ma l'albero del noce non dona solo frutti gustosi e salutari: l'estratto delle sue foglie è comunemente utilizzato in fitoterapia per depurare l'organismo, favorire la digestione e regolarizzare l'intestino, mentre il mallo - l'involucro che racchiude la noce fino alla sua completa maturazione - trova largo uso in cosmetica nella composizione di abbronzanti e coloranti per capelli.

Quelle doc per depurare il sangue

TUTTO IL GUSTO DEL TRENTINO

Nel clima mite e soleggiato dell'Altopiano del Bleggio crescono invece le "noci bleggiane", frutti piccoli e dall'insolita forma allungata, caratterizzati da un gusto deciso e da una tipica nota speziata.

FRAGRANZA VENETA

Prodotto tipico del bellunese sono poi le "noci feltrine", dal guscio ovoidale. Rinomate per le ottime caratteristiche organolettiche, sono adatte alla preparazione di dolci e per accompagnare formaggi e piatti salati.

ATTENZIONE...

Sbiancate con candeggina?

Leggi l'etichetta sulla confezione per scoprire se le noci sono state trattate con conservanti e antimuffe, in particolare per le noci dal guscio troppo chiaro: potrebbero essere state trattate con degli sbiancanti tipo la candeggina o altri agenti chimici.

Le altre varietà da portare a tavola

MACADAMIA ALLUNGANO LA VITA

Sono straordinariamente ricche di acido palmitoleico, una sostanza che secondo uno studio pubblicato dalla rivista "Rejuvenation Research" influenzerebbe positivamente la longevità tramite la modulazione di un particolare gene.

PECAN CONTRASTANO L'INVECCHIAMENTO

Ottima fonte di antiossidanti: stando a una ricerca dell'Università del Massachusetts il consumo regolare di noci Pecan riduce la degenerazione cellulare legata all'invecchiamento, svolgendo un'efficace azione anti-aging.

BRASILIANE IL SEGRETO DEI LONGEVI

Bastano due sole noci brasiliane per soddisfare il fabbisogno giornaliero di selenio, il minerale antinvecchiamento per eccellenza.

IN FRIGO O IN CREDENZA?

Le noci si ossidano velocemente alla luce e al calore. Sempre meglio quindi conservarle in frigo ben chiuse in un contenitore, soprattutto se già sgusciate.

L'ORO DELLA COSTIERA

La noce di Sorrento, originaria della penisola sorrentina ma diffusa anche in altre aree della Campania, è tra le più pregiate varietà di noci del mondo. Ha un guscio così liscio, tenero e sottile che basta una leggera pressione per romperlo. Il gheriglio, poco oleoso e di colore bianco crema, si estrae facilmente integro e si conserva molto a lungo.

Come deve essere la noce di qualità

MEDIA E CON POCHE VENATURE

Occhio al colore

Le noci fresche hanno un colore uniforme. Se i gusci presentano macchie o sono troppo scuri significa che i frutti si sono ossidati e irranciditi. Prima di acquistare le noci scuotile: se il gheriglio balla all'interno del guscio significa che il frutto si è "asciugato" e non è più buono da mangiare.

Mangiale tutti i giorni contro trigliceridi e brutti pensieri

Ne bastano 3-4 al dì per migliorare la salute dei vasi, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, contrastare l'ipertensione e ritrovare la calma e la concentrazione nei momenti di maggiore stress e malumore

Per beneficiare delle straordinarie proprietà delle noci basta mangiarne 3-4 pezzi al giorno a colazione: ne constateremo gli effetti benefici per tutta la giornata. Ci regalano memoria, energia e concentrazione. Oltre al frutto si può consumare anche l'olio di noci, che si sposa bene con insalate, carpacci di pesce e verdure.

Così non invecchi più

L'insalata proteica tutta veg

SALVA LINEA, DIFESE E CIRCOLO

Per tutto l'inverno abituati a gustare come antipasto una piccola insalata con verdure miste, pomodorini, cipollotto (se gradito), carote tagliate a julienne, 5-6 gherigli di noci; condisci con un pizzico di sale grezzo, semi di sesamo, aceto di mele bio e un filo di olio di noci. È un'ottima scorta di antiossidanti, potenzia le tue difese ma anche la tua memoria!

Lo spuntino

SE L'UMORE VA GIÙ

Grazie all'alto contenuto di fibre, le noci donano un profondo senso di sazietà e rappresentano per questo degli impareggiabili spezza-fame. A merenda consuma uno yogurt bianco con 3-4 gherigli di noce, un cucchiaio di semi di melagrana e un pizzico di cacao amaro.

Un aromatico pesto autunnale
CHE SGRASSA IL SANGUE

Frullale con un mazzetto di spinaci, due foglioline di basilico e un cucchiaio di olio extravergine di oliva: otterrai un pesto delizioso, ideale per condire un salutare piatto di riso, amaranto o farro.

Cibo e Miti
Il gigante dell'Olimpo

Originario dell'Asia Minore, da dove si è poi diffuso in Europa tra il VII e il V secolo a.C., nell'antichità il noce era considerato un albero sacro agli dei, molto probabilmente per la sua maestosità (può raggiungere anche i 25 metri) e perché, altezzoso come una divinità, cresce lontano da altre specie arboree. Ai tempi di Catullo era infatti denominato Jovis glans, "ghianda di Giove": i suoi frutti erano associati alla virilità e alla fertilità, e per questo sono stati a lungo distribuiti durante i matrimoni in luogo dei moderni confetti. Ancora fino a poco tempo fa era usanza, in diversi luoghi d'Italia, piantare un noce alla nascita di ogni figlia femmina come augurio di prosperità; l'albero avrebbe poi fornito il legno per costruirle il letto nuziale una volta adulta.

Il dolce che preserva il sorriso

Mescola la ricotta con 3 noci spezzettate, un cucchiaino di semi di girasole, uno di miele integrale (di girasole) e un filo d'olio di noci. Prova il dolce a merenda: stimola la produzione di serotonina.

Una bevanda antinfiammatoria
DA BERE A COLAZIONE

Il latte di noci è una bevanda al 100% naturale che conserva tutte le proprietà nutritive del frutto. Per prepararne un litro tieni in ammollo una tazza di noci in tre tazze di acqua per dodici ore, sciacquale con cura e frullale con un po' d'acqua, poi filtra il tutto con un colino a trama fitta. Bevilo caldo con un pizzico di curcuma e cannella ai primi sintomi di raffreddamento: ti rimetterà subito in piedi!

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI
a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano é costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile , problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.
E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.

LE NOSTRE CONFERENZE

L'approccio olistico permette di curare in modo naturale la grande maggioranza dei disagi che ci affliggono: dal sovrappeso alla digestione difficile alla gastrite, dalla cefalea alle intolleranze. Questo ciclo di incontri ha lo scopo di illustrare al pubblico i principi, i percorsi e le modalità di cura naturali più appropriati.

Sabato 11 febbraio 2017
• La salute dipende dall'intestino. Come prevenire e curare gli stati infiammatori, causa di molti disturbi.
Dr.ssa Pamela Scarlata, medico esperta nella medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Sabato 18 febbraio 2017
• Le cure naturali dopo i quaran'anni : salute e bellezza.
Dr.ssa Cristina Molina, medico omeopata

Sabato 11 marzo 2017
• Le cure naturali per vincere gonfiori, fermentazioni, stipsi e coliti.
Dr.ssa Pamela Scarlata, medico esperta nella medicina funzionale dell'intestino e nutrizione.

Sabato 18 marzo 2017
• Allergie e intolleranze : curiamoli con i rimedi naturali.
Dr.ssa Cristina Molina, medico omeopata

Le conferenze si svolgono dalle ore 10.00 alle ore 12.00
La partecipazione è gratuita con obbligo di prenotazione allo 02.58.20.793 (lun-ven. 9-13;14-18) Fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA
a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Il cachi: il frutto di luce con le vitamine del Sole

QUESTO VEGETALE ARANCIO ACCESO RIPOPOLA DI ENERGIA LUMINOSA IL NOSTRO ORGANO PIÙ PREZIOSO, IL CERVELLO, PROPRIO QUANDO NE HA PIÙ BISOGNO. INOLTRE RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO E PROTEGGE LE ARTERIE

"Mela d'Oriente", "loto del Giappone", "cibo degli dei", "diospero", il cachi (Diospyros kaki), diffuso fin dall'antichità e considerato il frutto delle sette virtù, è ricchissimo di vitamina C - la cui concentrazione varia a seconda della maturità del frutto (da 50 mg a 7 mg nel frutto molto maturo). Contiene poi tanta vitamina A (betacarotene, licopene) che aiuta a combattere i radicali liberi con un potente effetto antiaging. Il cachi inoltre è ricco di acqua (l'80%), per cui risulta un frutto molto idratante e diuretico. Tra le sue virtù principali c'è anche quella epatoprotettiva, perché grazie alla sua azione diuretica e lassativa depura e protegge anche il lavoro del fegato.

LASSATIVI O ASTRINGENTI?

Se consumati un po' acerbi i cachi sono astringenti e hanno un sapore "allappante" dovuto alla presenza di tannini (gli stessi del vino rosso) che si trasformano poi in glucosio con la maturazione. Il frutto maturo, al contrario, è lassativo.

"Allatta" il cervello con i vegetali colorati

Ricchi di potassio per il cuore

La principale caratteristica di pianta e frutto è di essere molto resistenti alle avversità atmosferiche, di adattarsi a qualsiasi terreno e di non aver bisogno di esser protetti con trattamenti antiparassitari. Con un altissimo contenuto di potassio (170 mg per 100 g) e un basso apporto di sodio, il cachi dovrebbe essere inserito nella dieta per prevenire e salvaguardare la salute del cuore e delle arterie, soprattutto di chi soffre di ipertensione. Questo frutto è eccezionale anche per chi soffre di stipsi, in quanto ottimo regolatore intestinale.

Rigenera neuroni e umori

Avvertiamo in questo periodo una tendenza alla tristezza, al calo dell'entusiasmo, alla caduta del tono dell'umore? Non preoccupiamoci: è tipico di novembre, della scarsa luminosità che c'è attorno a noi, dell'arrivo del freddo, dell'avanzare del buio: il cervello ne risente subito. Ecco la soluzione per quest'organo che deve essere "allattato" come il feto, l'embrione a cui assomiglia: consumare grandi quantità di vegetali colorati (come i cachi), che rinforzano il cervello di "energia embrionaria vegetale".

L'arancione che riscalda la mente e difende il circolo

Sono arancio rosso brillante questi bellissimi frutti che maturano su alberi spogli e ormai rinsecchiti e sono ottimi ricostituenti per l'organismo, grazie alla vitamina C e alla presenza di glucosio. La tinta accesa è dovuta alla presenza di betacarotene (precursore della vitamina A) definito spesso il "pastello della natura" per le sfumature che regala ai prodotti naturali. Il betacarotene una volta nell'organismo viene convertito in vitamina A, fondamentale per la salute di occhi e pelle soprattutto. Si stima che 100 g di prodotto fresco apportino 1,4 mg di vitamina A equivalenti. I suoi pigmenti (licopene e xantine) agiscono sinergicamente con il betacarotene potenziandone l'azione antiossidante e protettiva contro le malattie cardiovascolari. Il cachi inoltre elimina il calore dallo stomaco, prodotto dalle passioni negative, responsabili di bruciori digestivi.

Uno potente difensore contro umidità e virus

L'albero del cachi ha una particolarità: emette secrezioni che tengono lontani parassiti e altri nemici esterni. Le stesse secrezioni sono avvertite con ogni probabilità anche dagli uccelli che non nidificano mai sui suoi rami. Allo stesso modo il frutto protegge anche le nostre difese fornendo quell'energia e quei nutrienti (vitamina C ed A) che rinvigoriscono il sistema immunitario.

LO SAPEVI CHE... È il frutto delle sette virtù, simbolo di pace

Non esiste la parola caco al singolare. Si dice cachi per uno come per cento frutti. Il frutto più dolce e morbido dell'autunno è originario della Cina, dove fu ribattezzato l'albero delle sette virtù: lunga vita, grande ombra, niente nidi fra i rami, inattaccabile dai tarli, eccellente legna da ardere, ottimo concime, gioco di bimbi con le foglie indurite dal ghiaccio. Non solo. L'albero del cachi ha conquistato anche il titolo di simbolo della pace, perché furono solo alcuni cachi a sopravvivere all'atomica di Nagasaki nel 1945.

Novembre ti offre i migliori alleati di fegato, vasi e colon

Queste primizie di fine autunno che crescono quando il sole comincia a indebolirsi sono integratori energetici ricchi di fibre e vitamine detox

In natura non esiste un altro frutto simile al cachi, che con la sua forma panciuta e il suo colore acceso è davvero unico nel suo genere. La raccolta dei cachi avviene nel tardo autunno, generalmente a novembre, quando il sole comincia a indebolirsi (è sempre più basso all'orizzonte) e tutte le foglie del suo albero sono cadute. Dal punto di vista simbolico ed energetico si dice che la polpa aranciata del cachi ha imprigionato dentro di sé gli ultimi raggi di sole, quelli indispensabili per sopravvivere alla stagione più fredda. L'Italia ne produce 65.000 tonnellate l'anno; le regioni votate alla sua coltivazione sono il Veneto, l'Emilia Romagna, la Campania e la Sicilia. Sappiamo che nel 1916, in Campania, fu impiantato il primo diospereto.

L'ECCELLENZA PARLA EMILIANO

L'Emilia Romagna è la regione eletta per la coltivazione del cachi. Una delle varietà più pregiate è la rojo brillante, importata una decina di anni fa dalla Spagna e adattatasi perfettamente al terreno e al clima della zona di Faenza, tanto che ora è una delle varietà più ricercate.

Le varietà da scegliere

LOTO DI ROMAGNA

Forziere di fibre detox

Viene prodotto nelle zone di Faenza, Imola, Forlì, Cesena, Ravenna e Rimini. La sua polpa ha frutti gialli-arancio con polpa dura.

CACHI DI MISILMERI

Ricchissimo di betacarotene

I frutti sono di colore rosso-arancio e le foglie ocra. La polpa è molto liquida e il sapore ricorda la vaniglia. Ha la più alta concentrazione di vitamina A. I cachi prodotti a Misilmeri (PA) sono esportati in tutto il mondo.

CACHI VANIGLIA NAPOLETANO

Rinforza le difese

Ha un colore rosso intenso, la polpa morbida ed è schiacciato alle estremità, il sapore è molto dolce e all'interno è ricco di semi. Quando è molto maturo genera delle macchie scure sulla buccia. È molto resistente alle basse temperature.

■ CACHI VANIGLIA O CACHIMELA
Con meno glucosio

Un discorso a parte merita il cachimela. Non è un incrocio tra il cachi e la mela, come si potrebbe pensare, ma una varietà di cachi che si sta diffondendo molto negli ultimi anni. Rispetto a quello classico, il cachimela ha un bassissimo contenuto di tannini anche da acerbo, per cui è commestibile già al momento della raccolta, e ha un sapore meno dolce. Il frutto è simile alla mela per forma e consistenza (la polpa soda, quasi croccante, si taglia a fette), ma il sapore è quello tipico del cachi. Molti di quelli che troviamo in commercio provengono da Israele e Palestina.
Ha una forma squadrata e la consistenza è simile a quella delle mele: la polpa è soda e croccante e si taglia a spicchi. Le varianti più diffuse sono Fuyu, Hana Fuyu, O'Gosho, Jiro.

I MIGLIORI PER LA TUA SALUTE

Cosa osservare al momento dell'acquisto

SEMPRE BEN MATURI
e solo prodotti italiani

I frutti dei cachi vengono raccolti circa a metà ottobre e poi immagazzinati nelle cassette. Qui al buio giungono a piena maturazione perdendo quello sgradevole sapore astringente tipico del frutto appena colto dalla pianta. Per scegliere i cachi più dolci, al giusto punto di maturazione, osserva che la buccia sia sottile, quasi trasparente e integra, e la polpa morbida. I frutti maturi sono integri e sodi, anche se soffici al tatto. Hanno una polpa molto delicata, per cui cercate di toccarli il meno possibile. Evitate di consumarli se sono già troppo molli, con ammaccature e macchie. Quando sono gialli e troppo duri significa che sono acerbi e quindi meglio evitarne l'acquisto se si desidera consumarli subito.

IL TRUCCO
Per far maturare il frutto acerbo

Nel caso in cui si comprino frutti un po' acerbi, per favorirne la maturazione, basta metterli in una cassetta di legno ben distanziati tra loro, con delle mele interposte, e in luogo caldo, asciutto e se possibile buio. Le mele maturando liberano acetilene ed etilene, due gas che accelerano il processo. Questa procedura non vale per il cachimela. I cachi si conservano fuori dal frigo per 3-5 giorni.

■ Un frutto ecologico che non ha bisogno di chimica

Il cachi è da considerarsi un frutto squisitamente ecologico, considerato che la pianta vegeta e produce in assenza di trattamenti antiparassitari. Se si possiede un po' di terra, è possibile coltivare un albero di cachi senza eccessive difficoltà, poiché è una pianta piuttosto rustica, difficilmente vittima di parassiti e che non teme il freddo dei nostri inverni.

La "cura" dei cachi contro stipsi ostinata e tossine

Questo mese mangiane anche uno al giorno, fuori pasto: è un potente vaccino naturale per l'inverno perché stimola le difese immunitarie e sostiene il sistema nervoso

La pianta del cachi è apprezzata come bonsai. Può essere coltivata anche dai meno esperti perché è resistente e fruttifica in poco tempo.

La tavola del tardo autunno ci offre i vegetali migliori, che riescono ad agire sui livelli di serotonina, l'ormone del buonumore che diminuisce quando si riduce l'esposizione alla luce naturale. Proprio i frutti più colorati come il cachi apportano alle cellule le vitamine del sole. L'ideale è mangiarne uno al giorno, anche frullato e mescolato al succo di arancia, da bere al mattino a digiuno per affrontare la giornata con energia o a merenda. La polpa arancione, profumata, carnosa e zuccherina del cachi può essere mangiata anche al naturale, meglio se fuori pasto così non provoca fermentazioni. Ottima anche in insalate (la varietà del cachimela), nello yogurt e in deliziose mousse.

3 Idee per depurarti

Il centrifugato detox per il fegato

Per aiutare il fegato con uno spuntino goloso prepara questo succo. Centrifuga 2 cachi freschi, insieme a una radice di zenzero e a 2 cucchiai di succo di limone. Otterremo un'eccellente bevanda disintossicante del fegato.

Bevi le foglie nella tisana digestiva

Le foglie di cachi non vanno buttate via ma tritate con il picciolo e i semi per preparare un formidabile decotto digestivo e immunostimolante. Si fa bollire per pochi minuti un cucchiaio di foglie in un pentolino di acqua. Si filtra e si beve dopo i pasti. Le foglie e il picciolo hanno un'azione protettiva della pelle e in più trasferiscono l'energia della pianta.

L'insalata disintossicante

Taglia un cachimela a fettine. Versalo in una ciotola con il radicchio rosso. Unisci del daikon grattugiato e un cucchiaio di semi di melagrana. Condisci con olio extravergine e aceto balsamico di Modena. È una miniera di nutrienti antiossidanti e depurativi.

Rafforza l'organismo naturalmente con l'efficacia delle piante dell'Amazzonia

TABEBUJA
Naturincas®

TABEBUJA (LAPACHO)
Pianta originale dell'Amazzonia conosciuta anche come Lapacho.
Aiuta a contrastare gli effetti della candida, allergie e intolleranze alimentari.
Utile in caso di funghi e miceti.
Aiuta a rafforzare il sistema immunitario.

Chiedere consiglio al medico prima dell'utilizzo

CHANCAPIEDRA
Naturincas®

CHANCAPIEDRA
Chancapiedra o Spacca-pietra
anch'essa originaria della'Amazzonia
utilizzata come rimedio per coliche,
calcoli renali e vescicali,
oltre che disintossicante epatico.
Aiuta in caso di infezioni genito-urinarie.

IN FARMACIA E NELLE MIGLIORI ERBORISTERIE

Naturincas S.A.S.
Tel.: 06/27801451
info@naturincas.it
www.naturincas.com
www.macadelleande.com

L'amaranto: il grano divino che mantiene pulito il sangue

ABBINA LE PROPRIETÀ DEI MIGLIORI CEREALI A QUELLE DEI LEGUMI. CI PROTEGGE NEI MESI PIÙ FREDDI, GRAZIE ALLE PROTEINE E AI SUOI SALI MINERALI. IN PIÙ NON CONTIENE GLUTINE

L'amaranto è uno pseudocereale, ovvero un alimento che unisce le caratteristiche dei legumi a quelle dei cereali (come il grano saraceno). Negli ultimi anni è diventato un alimento privilegiato nella dieta dei celiaci e delle persone con un intestino delicato soggette a gonfiori e fermentazioni. Per le sue incredibili proprietà (già note agli Aztechi) l'amaranto viene classificato fra i più importanti superfood.

Chicchi per ripulire e ringiovanire le arterie

Il punto di forza? L'apporto di proteine light

La caratteristica dell'amaranto è di essere ricchissimo di proteine di alta qualità, circa il 16% (perfino più del grano che ne ha il 14%). Le proteine contenute nell'amaranto hanno inoltre un elevato valore biologico (e sono prive di grassi nocivi) per l'abbondante presenza di lisina e metionina, due aminoacidi essenziali di cui sono carenti quasi tutti i cereali (tranne la quinoa). Il suo livello di lisina - elemento essenziale della dieta - è addirittura superiore a quello dei cereali, dei fagioli e della soia, o ancora della carne, del latte e delle uova.

Tante fibre e zero glutine

Il chicco di amaranto è anche una buona fonte di fibre (fino al 15%) e di sali minerali (calcio, magnesio, fosforo e ferro). In percentuali minori troviamo anche vitamine del gruppo B e la vitamina C. Vista la completa assenza di glutine e l'abbondanza di fibre, l'amaranto è un alimento altamente digeribile, questo il motivo per cui viene consigliato nelle diete dei celiaci ma anche di chi ha problemi intestinali e nello svezzamento dei bambini. Introdurlo regolarmente nella propria dieta aiuta a prevenire gonfiori e pesantezza. Un'azienda dolciaria toscana ha deciso di usarlo per fare biscotti gluten free.

PICCOLI MA CON VIRTÙ ENORMI

L'amaranto era chiamato il "piccolo gigante" (kiwicha, per gli Incas) o "il perenne" (amarantos, in greco), perché resistente alla siccità e facile da coltivare. È stato scelto come cibo degli astronauti per il suo alto valore nutritivo e la capacità di crescere in condizioni sfavorevoli. La NASA lo ha definito CELLS (Controlled Ecologic Life Support System).

Un superfood che protegge il cuore

Dell'amaranto si possono usare anche le foglie e la farina. Quest'ultima, priva di zuccheri semplici e ricca di amilopectina e zuccheri complessi, è adatta a essere usata nella dieta di obesi e diabetici. Le foglie invece, ricche di calcio, ferro e fosforo, si consumano come verdura cotta (simile agli spinaci). L'olio di amaranto contiene acidi grassi insaturi, vitamina E (tocotrienoli) e squalene (un triterpene presente anche nell'olio di oliva) antiossidante e capace di ridurre la sintesi di colesterolo nel fegato (secondo un lavoro apparso sul Food and Public Health e sul Journal of Food Science).

Il grano dei Maya ora si coltiva in Toscana

Il cibo prediletto da Maya, Inca e Aztechi, coltivato per secoli dalle piccole comunità andine e in Messico, ora viene prodotto anche in Toscana (la versione nostrana si chiama amaranta). Un team di agronomi dell'Università di Firenze infatti ha fatto dei test di coltivazione dell'amaranto sugli appezzamenti di terra nel Centro per il collaudo e il trasferimento dell'innovazione di Cesa, in provincia di Arezzo. Questa varietà è riuscita a resistere anche in condizioni di estrema siccità. E le rese sono state soddisfacenti.

■ Indicato per le donne

GRAZIE AL CALCIO

L'amaranto vanta un elevato contenuto di calcio (secondo solo al teff fra gli pseudocereali) il che lo rende adatto all'alimentazione dei bambini per un corretto sviluppo e delle donne per mantenere le ossa forti e protette, specie in menopausa. Un etto di amaranto garantisce il 33% del fabbisogno di calcio per una donna in menopausa. L'Accademia delle Scienze degli Stati Uniti lo ha classificato come l'alimento più completo in natura, con virtù terapeutiche valide contro obesità e osteoporosi.

LO SAI CHE TIENE LONTANO INFARTO E ICTUS?

Data l'elevata concentrazione di minerali, l'amaranto è un antiossidante naturale per eccellenza. Il magnesio riduce il rischio di ipertensione e di malattie cardiache. Aiuta il rilassamento dei vasi sanguigni e svolge un ruolo importante nella regolazione ormonale. Inoltre la presenza dei tocotrienoli (vitamina E) aiuta a controllare i livelli di colesterolo cattivo nel sangue. Nel germe, la parte più interna del seme, sono presenti anche preziosi acidi grassi come il linoleico, che ha un effetto antinfiammatorio e regolatore della coagulazione sanguigna.

L'ideale per una cena che protegge anche arterie e ossa

Usalo al posto del riso raffinato. Molto delicato per "risotti" detox con verdure o radici. Perfetto nelle minestre medicate con zucca e radicchio

L'amaranto oggi si trova facilmente in chicchi o in preparati utili da cucinare o già pronti per l'uso. Viene impiegato per la produzione di barrette, snack, muesli, semi soffiati per la prima colazione e altri prodotti come biscotti e pane sotto forma di farina. Per quest'ultimo impiego però, e in generale per la produzione di paste lievitate, è necessaria la miscelazione con altre farine (in genere quella di frumento). Nel caso di produzioni destinate ai celiaci, le farine usate insieme a quella di amaranto possono essere di mais, sorgo, riso o miglio (tutti senza glutine). La farina di amaranto non contiene zuccheri semplici ma ha un elevato contenuto di carboidrati complessi; questa caratteristica consente il suo impiego nelle diete per le persone in sovrappeso o per i diabetici, perché non provoca particolari picchi glicemici.

IL PIATTO DI NOVEMBRE

Sconfigge anemia e gonfiori

Provalo a novembre con la zucca e il radicchio rosso. Cucinalo come un risotto, con il soffritto di porro e l'olio, la zucca a pezzetti e l'amaranto. Allunga con brodo vegetale granulare bio e fai cuocere finché diventa morbido. Unisci anche il radicchio tagliato, fai cuocere ancora dieci minuti e spegni. Insaporisci con la noce moscata

LE COMBINAZIONI ANTINFIAMMATORIE

Suggerite da chef e oncologi

Moltissimi chef famosi hanno realizzato piatti salutisti che hanno come protagonista l'amaranto. Per esempio Umberto Vero-

La ricetta che salva il cuore

Così raddoppi le sue proprietà

In cucina i chicchi di amaranto si usano per fare zuppe, crocchette, sformati dolci o salati, barrette energetiche. È ottimo se associato ad altri cereali. Unito al riso rende il piatto più croccante, aggiunto al frumento diventa una pietanza ancora più nutriente, addolcisce il sapore dell'orzo e del farro mentre cucinato con il miglio diventa una "polentina" su cui stendere verdure, pesce fresco o legumi per un mix anticolesterolo. L'amaranto si cuoce per 40 minuti (una parte di amaranto, due d'acqua, un pizzico di sale), lasciandolo poi riposare per 10 minuti con la pentola coperta. Ricorda che, a differenza di altri cereali, l'amaranto durante la cottura forma una sostanza gelatinosa. Quindi le preparazioni ideali sono le minestre e le zuppe perché la mucillagine diventa un efficace addensante. Se invece si opta per altre ricette, dopo la cottura i chicchi si possono separare dalla mucillagine con un colino e poi, a seconda dei casi, fatti tostare in forno (per il tabulé per esempio).

nesi, nel suo libro "Verso la scelta vegetariana" lo propone anche in versione dolce con arance rosse, uvetta, latte di riso, malto di riso, pistacchi, more e mirtilli. Lo chef stellato Rubio invece lo propone accompagnato con zucchine, uova di salmone, pistacchi, yogurt greco e perilla. La preparazione è semplicissima: si lessano separatamente amaranto e zucchine a pezzetti. Poi si frullano le zucchine con olio di canapa e oliva, un uovo e acqua di cottura. Si condisce l'amaranto con la crema, si decora con pistacchi, foglie di perilla e yogurt greco.

Lo sapevi che...

L'amaranto appartiene alla stessa famiglia degli spinaci?

IL MIGLIORE PER LA TUA SALUTE

C'È ANCHE IL LATTE: fonte veg di calcio

Un uso particolare dei suoi chicchi è quello per la preparazione del latte di amaranto che, per il suo ottimo bilanciamento degli aminoacidi e per l'elevato contenuto di calcio, è indicato per l'alimentazione di bambini, anziani e delle persone che sono intolleranti al lattosio. Per prepararlo si mettono a bagno i semi di amaranto per un'ora-un'ora e mezza.
Si cuociono a fuoco lento per circa 30 minuti fino a che si sfaldano e formano una massa lattiginosa beige. Si lasciano raffreddare e si colano con un telo fino. Si conserva il latte in frigo per 1-2 giorni al massimo.

■ CONSUMA ANCHE LE FOGLIE

Hanno più ferro degli spinaci

Come abbiamo detto dell'amaranto si possono consumare le foglie giovani e tenere, aggiunte alle minestre o passate in padella, con olio e aglio; le foglie rappresentano una buona fonte di vitamine A, C e di ferro e hanno ottime proprietà antinfiammatorie naturali. In India, dal momento che molti bambini soffrono di carenza di ferro, è abitudine comune dar loro da mangiare le foglie di amaranto, che contengono molto più ferro degli spinaci.

CIBO E MITI

La pianta che non muore mai

La parola amaranto deriva dal greco e significa "che non appassisce". Una varietà della pianta era nota alle civiltà classiche per il colore rosso scuro del fiore simile al crisantemo. I Greci lo consideravano simbolo di amicizia. Plinio il Vecchio ne parla nella sua "Naturalis historia" come pianta che non muore mai. I suoi fiori, infatti, una volta raccolti, e persino appassiti, acquistano nuovo vigore se immersi in acqua.

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Nat

Anno Accademico 2016

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

uropatia

Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

-2017 Corso Triennale di Formazione

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata.Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.

La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA

Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979

www.scuola-naturopatia-riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

MILANO - 14 gennaio 2017
ROMA - 21 gennaio 2017
VERONA - 22 gennaio 2017
BOLOGNA - 28 gennaio 2017
TORINO - 29 gennaio 2017

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

L'obiettivo di Novembre
Risollevare umore ed energia vitale

È DIMOSTRATO CHE L'ALIMENTAZIONE PUÒ FARE MOLTO PER STIMOLARE GLI ORMONI DELLA FELICITÀ E AFFRONTARE IN FORZE I PERIODI PIÙ BUI E DIFFICILI

Con la consulenza del **PROFESSOR EMILIO MINELLI,** medico chirurgo specializzato in agopuntura, omeopatia e fitoterapia a Milano.

A novembre si apre una fase delicata per gli organismi viventi, perché si entra sempre di più nel regno dell'umidità e dei primi freddi intensi. La luce del sole perde di intensità e gli effetti sul corpo e sulla mente si diffondono rapidamente. La tristezza, come ben sapevano gli antichi, in questo periodo si fa sentire al nostro interno con grande facilità. Cosa fare? La Medicina delle Tradizioni riteneva che questo fosse il momento di nutrire il cervello senza sovraeccitarlo. Rigenerarsi a novembre significa da un lato eliminare le tossine e dall'altro portare in tavola i cibi maggiormente ricchi di quelle sostanze, come triptofano, tirosina, dopamina e magnesio, che aiutano a ritrovare il benessere.

Il cibo: il miglior antidepressivo!

Con l'abbassamento delle temperature e il prolungamento del buio, le foglie perdono parte della cellulosa e mostrano evidente la loro nervatura simile al sistema nervoso. In questo periodo infatti è proprio il cervello l'organo più vulnerabile e maggiormente soggetto a cali di umore, stanchezza e tristezza, a causa anche di una minore produzione di serotonina, la cui secrezione viene favorita dalla luce. Se noi siamo quello che mangiamo, ecco che anche le nostre emozioni possono essere, almeno in parte, sostenute e amplificate dal cibo che introduciamo. Come è ben documentato, un valido aiuto per combattere la malinconia di stagione viene dall'alimentazione. I neurotrasmettitori (serotonina, dopamina, noradrenalina), ossia i messaggeri del sistema nervoso che modulano le emozioni, sono infatti costituiti proprio a partire da sostanze con cui, attraverso il cibo, nutriamo l'organismo.

TRIPTOFANO E TIROSINA

Il cervello e le sostanze della felicità

In particolare sono gli aminoacidi (ossia le componenti delle proteine) ad avere una grande importanza nel tono dell'umore perché proprio da questi si formano le sostanze che influenzano emozioni e stati d'animo. Un ruolo di primo piano è ricoperto in particolare dal triptofano, il precursore della serotonina (sostanza chimica prodotta dal cervello e dall'intestino connessa al senso di appagamento e alla felicità) e dalla tirosina, coinvolta nei processi di sintesi della dopamina e dell'adrenalina, sostanze che ci rendono più pronti, motivati e reattivi.

Soffri di tristezza stagionale?

Che cosa differenzia una banale diminuzione del tono dell'umore da una vera e propria tristezza stagionale (Sad)? I principali segnali di un affaticamento funzionale del sistema nervoso sono questi. Se i sintomi sono persistenti e non occasionali richiedono sempre una valutazione medica generale e spesso anche specialistica.

- Stanchezza fin dal mattino.
- Meno attenzione e cura verso se stessi.
- Difficoltà di attenzione, concentrazione, memoria.
- Sbalzi d'umore e calo della libido.
- Mal di testa.
- Giramenti di testa.
- Difficoltà a provare piacere per le cose che si fanno.
- Diversa percezione di se stessi.
- Sensazioni "strane" (formicolii, intorpidimento, caldo o freddo inappropriati ecc.)

LO SAI CHE...

La maggior parte della serotonina viene sintetizzata nel tratto gastrointestinale e solo per il 10% nel cervello.

Come dimostrato da diverse ricerche, l'attività dell'intestino e della sua flora batterica hanno un profondo effetto sull'umore attraverso la produzione di serotonina.

MANGIARE SANO AUMENTA ANCHE L'AUTOSTIMA

Migliorare la qualità dell'alimentazione non contribuisce solo a ridurre il rischio di depressione ma aumenta anche la qualità generale della vita come suggerisce una pubblicazione comparsa sull'American Journal of Psychiatry. Oltre al fatto che il corpo è nutrito meglio e provvisto dei nutrienti che lo aiutano a funzionare correttamente, la preparazione di pasti salutari, la scelta degli ingredienti è un'esperienza appagante che aumenta la fiducia in se stessi e aiuta a volersi più bene.

Ortaggi verdi, semi e legumi: i più potenti cibi antitristezza

In particolare sono indicati gli spinaci per la vitamina B9, le lenticchie, ricchissime di potassio e fosforo e l'olio di lino per gli Omega 3

Ecco cosa ti dà la carica

MANDORLE, CACAO E ALGHE

Sono miniere di triptofano

La serotonina è sintetizzata a partire dal triptofano, un aminoacido contenuto nelle proteine. Ecco perché nella dieta è bene assicurarsi un adeguato introito proteico preferendo il pesce (nasello, merluzzo e sogliole), le uova bio e il latte di alta qualità. Ottime le lenticchie, la soia, gli spinaci, le alghe, il cioccolato fondente, le banane, l'avena. A colazione prendi uno yogurt bianco con fiocchi di avena, una banana, un po' di cacao amaro e di mandorle.

SEMI E BANANE

Sono ricchi di tirosina

Questo aminoacido, precursore della noradrenalina risulta carente quando la dieta è troppo povera di proteine. Si trova nella soia e nei suoi derivati, nel tonno fresco, nel pollo, nelle uova di gallina, nel tacchino, nelle mandorle, nella banane (ricche anche di vitamina B6 che favorisce la produzione di serotonina), in latte e derivati, negli spinaci nei semi di zucca e di sesamo, nell'avocado. Consuma negli spuntini 3-4 mandorle.

CAVOLI, BROCCOLI, SPINACI E LE ALTRE VERDURE A FOGLIA VERDE

Contengono il prezioso acido folico

Tutte le verdure della famiglia delle crucifere, in particolare i broccoli, tonici del sistema nervoso, il cavolo nero, ricco di antiossidanti, ma anche gli ortaggi a foglia verde di questo periodo, come gli spinaci e le erbette, sono una fonte privilegiata di acido folico (vitamina B9) che aiuta a regolarizzare i livelli di serotonina. Fra l'altro gli spinaci sono anche ricchi di ferro (abbinali alla vitamina C del limone per aumentare l'assorbimento di questo minerale). Puoi anche usare il cavolo nero crudo in insalata con rucola, radicchio, limone e noci.

PESCE FRESCO, UOVA BIO E ALGA SPIRULINA

Per fare scorta di vitamina B12

Una sua carenza produce difficoltà nel ragionamento e perfino nel calcolo matematico (come hanno evidenziato studi scientifici). Questo nutriente si trova principalmente negli alimenti di origine animale e nel lievito di birra. A novembre preferisci il pesce o le uova bio (2 alla settimana). Se sei veg opta per l'alga spirulina da aggiungere ai tuoi frullati.

SEMI DI ZUCCA, NOCI E MANDORLE

Per rifornirti di magnesio

I semi oleosi possono rappresentare un ottimo condimento: noci, semi di zucca, girasole, sesamo potranno essere aggiunti alle insalate. Il loro gusto gradevolissimo e la presenza di sostanze utili per il sistema nervoso (come magnesio, ferro, acidi grassi essenziali e polifenoli) arricchiranno la nostra terapia alimentare antidepressiva. Il magnesio è un minerale fondamentale per rilassare e regalare un senso di benessere. Si trova anche in verdure a foglia verde (spinaci per esempio), mandorle, nocciole, legumi, pesci, crostacei e latte.

OLIO DI LINO E SEMI DI CHIA

Per la vitamina D e gli Omega 3

In Scozia gli integratori di vitamina D sono distribuiti gratuitamente alla popolazione contro i cali di umore. Questa sostanza si trova in salmone fresco, pesce spada, latticini, funghi, tuorlo d'uovo, tonno, aringhe, sgombri e verdure a foglia verde scura. Trovi invece gli Omega 3 in olio e semi di canapa, olio e semi di lino, semi di chia, semi di sesamo e pesce azzurro.

Lo sai che se manca il ferro, l'umore va giù

Quando il ferro è basso, aumenta la depressione e il desiderio sessuale si riduce. In caso di anemia aumenta il consumo di legumi, frutta secca, pesce o carne magra (2 volte alla settimana), cacao amaro, avena, frutta a guscio, ortaggi a foglia verde. Associali alla vitamina C (agrumi, kiwi, ribes).

I cereali integrali: non devono mancare!

I cereali sono la base da cui partire per ogni pasto. Rappresentano infatti la fonte prioritaria di glucosio ed energia. E il cervello è una macchina a elevato consumo. Da riso nero, rosso e integrale, quinoa, amaranto, avena, farro e orzo viene un'energia "pulita" poiché nei loro chicchi sono anche presenti vitamine del gruppo B, benefiche per contrastare apatia e depressione.

Cibo e Ricette

Impara a combinare i cibi del mese in mix salutari ricchi di proprietà benefiche per la salute e la linea

Privilegia i cibi che accendono la serotonina

Con questa dieta non deprimi neppure il palato

Vi proponiamo ora un esempio di menu con proposte diverse che aiuta a stimolare la produzione di serotonina, a base di alimenti semplici da preparare al momento, in modo leggero, per ritrovare il benessere.

Il consiglio del mese

• I CARBOIDRATI: UN ERRORE ELIMINARLI

Sono fondamentali nel sistema della serotonina. I livelli di questo neutrasmettitore aumentano infatti dopo l'assunzione di cibi ricchi di zuccheri semplici e complessi. Quando si consumano cibi a base di carboidrati, il pancreas rilascia insulina. In tal modo vengono eliminati gli aminoacidi che competono con il triptofano, il quale, non influenzato dall'insulina, raggiunge meglio e in fretta il cervello facendo aumentare i livelli di serotonina. Ecco perché le diete iperproteiche mettono di cattivo umore. Come fonti scegli legumi, frutta e cereali integrali senza glutine; questi ultimi consumali con moderazione senza superare i 90 g al giorno suddivisi così: 30-40 la mattina; 50 a pranzo o a cena.

Colazione

PARTI ALLA GRANDE CON LATTE, FIOCCHI DI AVENA E CACAO AMARO

Bevi un caffè, poi consuma una tazza di latte parzialmente scremato di alta qualità o di latte di mandorle, soia o avena con 2 cucchiai di fiocchi di avena, uno di cacao amaro, una macedonia con una banana, una mela bio con la buccia, un cucchiaino di semi di sesamo e uno di lievito di birra. Oppure puoi consumare uno yogurt bianco intero o greco al 2% di grassi con un cucchiaio di semi di chia, 2 fette di pane nero con un velo di miele di castagno e una spremuta di arancia o 2 kiwi.

Come spuntino

MANDORLE E AVENA TI DANNO TONO SENZA APPESANTIRE

Una spremuta di arancia e un cucchiaio di mandorle o nocciole, oppure uno succo di mela biologico con un cucchiaio di arachidi (senza sale) o una manciata di semi di zucca, un bicchiere di latte di avena o mandorle con un cucchiaio di cacao amaro, oppure, se non l'hai già mangiata la mattina, una banana frullata con uno yogurt bianco intero o di soia, un cucchiaino di miele integrale e uno di cacao amaro.

Per merenda

UNA BARRETTA DI SOIA E UN CACHI

Una barretta di soia con un kiwi oppure mezzo avocado condito con succo di limone biologico oppure una spremuta fresca di agrumi misti o ancora uno smoothie con un'arancia tarocco o sanguinella, mezzo mango e un cachi con un cucchiaio di miele integrale di tarassaco.

A pranzo

ASSOCIA L'ENERGIA DEI CARBOIDRATI AI MINERALI DI LEGUMI E ORTAGGI

Consuma come antipasto un piatto di broccoletti al vapore con semi di sesamo o chia, salsa di soia (tamari), succo di limone. Poi continua con 50 g di amaranto o di pasta di grano saraceno saltata in padella con cime di rapa lessate, aglio e due filetti di alici. Come contorno puoi abbinare una porzione di spinaci saltati in padella con aglio e peperoncino. In alternativa consuma un piatto unico a base di riso nero con un pesto di mandorle e basilico, continua con 100 g di fagioli borlotti lessati e conditi con cipollotto rosso, aceto di mele, salsa tamari, olio di lino e timo fresco. Un'altra proposta è un passato di verdure di stagione (broccoletti, spinaci, erbette, cavolo nero) con 50 g di pasta di grano saraceno e un trancio di tonno fresco ai ferri con un'insalata fresca di rucola e radicchio rosso.

La sera

IL PESCE AZZURRO NUTRE IL TESSUTO NERVOSO

Puoi scegliere fra diverse opzioni. Un minestrone di lenticchie (100 g lessate), porri e topinambur con crostini integrali (30 g) aromatizzati, se piace, con l'aglio, un piatto di cavolfiori al vapore con olio di lino o di canapa e aceto di mele. Oppure un trancio di pesce spada o sgombri sott'olio con broccoletti lessati e ripassati in padella con olio, scorze di arancia bio e un po' di salsa di soia. In alternativa arrosto di tacchino al forno (biologico) con carote, una patata e 2 mele renette tagliate a pezzetti, un contorno di zucchine crude alla julienne con olio di canapa, succo di limone e origano. Infine, per chi non mangia proteine animali, seitan al curry, infarinato nella farina di ceci, saltato in padella con cipolla e olio, insaporito con latte di cocco e curry a piacere. Servilo con mix di verdure novembrine al vapore e 40 g di riso integrale o amaranto lessato.

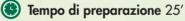
Le migliori ricette per rifornirti di magnesio e folati

GLI OMEGA 3 E IL TRIPTOFANO SONO LE SOSTANZE INDISPENSABILI PER AFFRONTARE IN FORZE QUESTO PERIODO E ARRIVARE PIÙ TONICI ALL'INVERNO. LE TROVI IN FRUTTA SECCA, RUCOLA, SPINACI, BROCCOLI E CEREALI GREZZI

Come sempre la Natura ci viene incontro, anche a novembre, offrendoci quei cibi ricchi di energia come le radici (i topinambur, le patate e le carote) e le verdure verdi, come i broccoli, ricchi di sostanze che aiutano a contrastare la stanchezza mentale, come i folati (vitamina B9). Da preferire i cereali integrali senza glutine come l'amaranto o il grano saraceno, che hanno un impatto sulla glicemia più lento rispetto a quelli raffinati. I rialzi glicemici peggiorano infatti il cattivo umore. Non possiamo poi farci mancare le noci, il miglior nutrimento per le cellule nervose.

L'antipasto riequilibrante

Topinambur con bruschette di zucca

Tempo di preparazione 25'

Ingredienti per 4 persone
- 200 g di topinambur
- 40 g di parmigiano reggiano (i vegani possono sostituirlo con un formaggio veg)
- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Il succo di un limone bio
- Un pizzico di sale

Per le bruschette
- 200 g di zucca
- Una cipolla, sale e pepe
- 2 cucchiai di pinoli
- Un cucchiaio di capperi
- olio e aceto di vino q.b.

Preparazione - Sbuccia e affetta finemente i topinambur e versali in una ciotola con il parmigiano a scaglie. Condisci con un'emulsione di succo di limone, olio pepe e sale. A parte sbuccia la zucca, elimina i semi e tagliala a cubetti. Falla bollire in acqua salata con la cipolla a pezzetti. Scola, pesta con la forchetta e condisci con capperi, un cucchiaio di olio, aceto di vino, sale e pepe nero. Mescola bene. Unisci i pinoli tritati grossolanamente. Amalgama ancora il composto, da spalmare su fette di pane nero appena tostato.

Tonifica il sistema nervoso

Insalata di noci, arance Tarocco e tofu

Tempo di preparazione 20′

Ingredienti per 2 persone

- Un'arancia Tarocco o sanguinella bio
- 200 g di tofu bio
- 2 cipolline rosse fresche
- 40 g di noci (anche noci del Brasile o macadamia)
- 2 mazzetti di rucola fresca
- 2 carote bio
- Un cucchiaio di miele grezzo di acacia
- Un cucchiaio di semi di melagrana
- 2-3 rametti di timo
- Mentuccia fresca q.b.
- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Un pizzico di pepe nero
- Aceto di mele q.b.

Preparazione - Lava l'insalata, tagliala a striscioline e versala in un'insalatiera. Grattugia la scorza dell'arancia, quindi pelala e sbucciala al vivo (eliminando la pellicina bianca). Tagliala per ricavare degli spicchi sottili da unire all'insalata. A parte fai marinare il tofu a pezzetti in un'emulsione di olio, buccia di arancia grattugiata, aceto e miele. Aggiungi le cipolline, le carote a julienne, i semi di melagrana, le noci tritate, il timo, la mentuccia e il pepe. Infine unisci anche il tofu marinato. Condisci con olio extravergine e aceto di mela e servi.

La vellutata contro i cali di energia

Di ceci con barbabietola e amaranto

Tempo di preparazione 35′

Ingredienti per 2 persone
- 150 g di ceci secchi
- 2 spicchi di aglio
- Un porro
- Rosmarino q.b.
- 2 foglie di salvia
- Un pezzetto di alga kombu
- Un pizzico di pepe nero
- Un cucchiaio di curcuma in polvere
- Una barbabietola cotta al vapore
- 200 g di spinaci freschi
- 2-3 manciate di amaranto

Preparazione - Metti a bagno i ceci in acqua fredda per una notte. Scolali e versali in una pentola con un litro d'acqua, uno spicchio d'aglio, il rosmarino e l'alga. Porta a ebollizione e fai cuocere finché non sono cotti. A parte fai rosolare in padella con un filo d'olio l'aglio tritato e il porro a pezzetti. Unisci le spezie (curcuma e pepe nero). Versa il trito nella pentola con i ceci. Frulla i ceci e rimettili sul fuoco basso. Aggiungi le foglie di spinaci tagliate grossolanamente e l'amaranto e dopo 5 minuti spegni. A parte pela la barbabietola, tagliala a cubetti e aggiungila alla crema di ceci.

Stimola la secrezione di serotonina

Pasticcio di broccoli, patate e noci

Tempo di preparazione 35′

Ingredienti per 4-6 persone
- 500 g di patate
- Una piccola cipolla
- 5 cucchiai di latte (anche di soia bio)
- Uno spicchio di aglio
- 2 cucchiai di olio extravergine
- 225 g di broccoli
- 60 g di noci tritate

Per la salsina
- Una noce di burro (anche vegetale)
- 200 g di funghi freschi
- 50 g di farina integrale bio
- 300 g di latte di soia
- Un pizzico di sale
- Timo e rosmarino
- Mandorle

Preparazione - Fai bollire le patate con la buccia. Sbucciale, schiacciale e uniscile al latte. Soffriggi in un filo d'olio le cipolle. Unisci broccoli e noci. Fai cuocere. In padella fai andare i funghi infarinati con una noce di burro. Continua la cottura. Scalda il latte e prima che bolla versane 2/3 sui funghi. Fai sobbollire i funghi. Versa parte del purè di patate in una pirofila cosparsa di pangrattato, aggiungi i broccoli e le noci, metà della salsa di funghi e ricopri con il resto di purè di patate. Inforna per 30 minuti. Servi con il resto della salsa di funghi allungata con il latte.

Fai scorta di carburante per i neuroni

Torta di cachi, noci e cannella

Tempo di preparazione 1 ora e 15'

Ingredienti per una torta grande

- 200 g di zucchero integrale panela
- 100 g di farina semintegrale
- 100 g di olio extravergine di oliva
- 3 uova (i vegani possono usare 2 vasetti di yogurt di soia o 2-3 cucchiai di tofu seta frullato)
- 50 g di burro (anche vegetale)
- 100 g di polpa di cachi e un cachi mela per guarnire
- 60 g di noci macinate e un cucchiaino di vaniglia
- Un pizzico di sale integrale
- Un cucchiaino di lievito biologico
- Un pizzico di cannella

Preparazione - In una ciotola mescola bene lo zucchero, l'olio, le uova e la vaniglia. Unisci la farina e le spezie. Quindi aggiungi anche il burro e il lievito e lavora con cura. Unisci la polpa di 6 cachi e poi le noci pestate in un mortaio. Mescola, versa in una teglia infarinata e cuoci in forno caldo per un'ora. Togli dal forno e servi tiepida.

Scuola di Alimentazione

Troppo zucchero fa male come il tabacco. L'Oms vuole addirittura introdurre una tassa sulle bibite dolci per limitarne il consumo. Ecco come dolcificare sano ed evitare i prodotti più dannosi

Dolcificanti: impariamo a conoscerli

Lo zucchero bianco raffinato non è l'unico dolcificante e di certo non è il più sano, anzi. Conosciamo anche le altre sostanze naturali e non che si possono usare per addolcire cibi e bevande, le loro caratteristiche, i benefici e i rischi che comportano per la salute.

La dolce vita: scegli lo zucchero giusto per la salute

È UNA STRAORDINARIA "INVENZIONE" DELLE PIANTE, MA ANCHE UN PRODOTTO DI LABORATORIO. SI PARLA SEMPRE DEI DANNI DEI GRASSI MA LO ZUCCHERO IN ECCESSO FA MOLTO PIÙ MALE

In origine non era come lo conosciamo oggi: un tempo, infatti, l'uomo non mangiava zucchero raffinato e quello integrale veniva considerato come una delle tante spezie preziosissime che arrivavano a Venezia dall'Oriente, impiegata soprattutto dai farmacisti nelle preparazioni galeniche. Nel tempo, però, si scoprì che si poteva estrarre lo zucchero anche dalla barbabietola, seppur con procedimenti complessi, e così, via via, si iniziò a produrlo su larga scala.

In Italia, oggi, il consumo pro capite di zucchero si aggira intorno ai 24 chili all'anno, pari a 65 g al giorno.

Se si sommano anche gli zuccheri semplici della frutta e della verdura, si arriva a circa 100 g, pari a 400 kcal, ossia il 20% circa delle calorie totali che dovrebbe mangiare un adulto: più che doppio rispetto alle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che lo ha ulteriormente abbassato portandolo dal 10 al 5%, ossia a circa 25 g al giorno, cioè 5 cucchiaini da tè! Si tratta di un taglio davvero drastico se si pensa che, oltre a qualche cucchiaino per dolcificare caffè, tè o per preparare in casa un dolce, se ne assume una quantità indefinita. **È recente la proposta dell'Oms di aumentare del 20% il prezzo delle bibite zuccherate (molto amate dai più giovani) per disincentivarne il consumo.**

Il cancro si nutre di zucchero!

Il dato, allora, è condiviso e assodato: lo zucchero (glucosio, fruttosio e, in linea di massima, lo zucchero da tavola) va limitato perché, nelle quantità in cui siamo abituati a consumarlo, è causa di molti problemi di salute: obesità, diabete, cancro e malattie cardiovascolari. **Nel 1931 il dottor Otto Warburg ottenne il premio Nobel per la Medicina per aver scoperto che le cellule neoplastiche si nutrono di glucosio, concetto confermato nel 1953 dal National Cancer Institute**. Per essere assimilato, lo zucchero raffinato ha bisogno di sali, minerali tra cui magnesio e calcio, che trova e requisisce nel nostro organi-

Com'è sbiancato

Per ottenere zucchero bianco, il succo della barbabietola viene mescolato a latte di calce.

Sai davvero cosa metti nel caffè?

Il saccarosio

Lo zucchero bianco, o saccarosio, viene estratto dalla barbabietola o dalla canna da zucchero: si tratta di un disaccaride, formato da una molecola di glucosio e da una di fruttosio, che si trova in natura in molti vegetali. È presente, infatti, non solo nella frutta o nel miele, ma lo si ricava anche, per esempio, dall'acero del Canada, dalla palma da dattero, dal mais dolce o dal fusto del sorgo. È bianco per via del processo di raffinazione cui viene sottoposto attraverso l'utilizzo di varie sostanze, finché la massa formata da piccoli cristalli non viene sbiancata con l'anidride solforosa e con il velenoso acido solforoso. Lo zucchero semolato, alla fine, è puro al 99,7% se non addirittura al 99,9%. Non possiede più, quindi, nessun tipo di fibra, sali minerali o di vitamine.

Zucchero integrale (vero)

Mascobado, Panela, Jaggery sono prodotti estraendo il succo di canna in modo naturale. Sono molto scuri e profumatissimi.

Zucchero grezzo di canna

Occhio a quello che si trova comunemente nei bar. È identico allo zucchero bianco perché ha subito la raffinazione tranne che nell'ultimo step, quello che schiarisce le tracce di melassa.

smo, impoverendolo e favorendo il rischio di demineralizzazione. Non solo: l'assunzione di zucchero contribuisce ad acidificare il sangue. In caso di un'acidità eccessiva, il corpo cerca di tornare al suo pH naturale sottraendo il calcio (basico) dalle ossa, dando così il "la" all'osteoporosi. A livello intestinale, poi, lo zucchero provoca processi fermentativi.

Nocivo come le sigarette

Lo zucchero dà anche una sorta di assuefazione perché l'energia che fornisce è di rapidissimo assorbimento e utilizzo e, quindi, termina in poco tempo, scatenando nuovamente la sensazione di fame e di voglia di dolci. **Il cervello, che è l'organo più sensibile alle variazioni di zucchero nel sangue, può essere influenzato proprio da un'alimentazione troppo ricca di dolci perché, dopo un primo senso di benessere e di euforia per il suo effetto stimolante, arriva subito dopo un calo che provoca nervosismo, scarsa energia, difficoltà di concentrazione e stanchezza**. E, quindi, come se si fosse in crisi di astinenza, ritorna la necessità di assumere altro zucchero per stare bene. Solo che si tratta di un alimento dalle calorie vuote, senza reali proprietà nutritive.

Le alternative più sane e quelle... un po' meno

Per evitare gli zuccheri raffinati e dolcificare in maniera più sana, si può ricorrere ad altri alimenti anche se, comunque, non costituiscono un lasciapassare per un utilizzo smodato. Nei negozi di alimenti naturali e, da qualche tempo, anche nella grande distribuzione, si possono acquistare, infatti, alternative allo zucchero bianco. Proprio per la maggiore "naturalezza", è sempre meglio, quando è possibile, cercare di scegliere un prodotto bio perché non contiene residui di pesticidi o altri trattamenti chimici che andrebbero a nuocere alla salute. Ecco i principali dolcificanti "alternativi" in commercio.

La carta di identità degli zuccheri naturali: meglio quelli bio!

Zucchero grezzo di canna

È formato per il 99,5% da saccarosio, non subisce processi di sbiancamento, ma viene trattato industrialmente come lo zucchero raffinato. Il prodotto finale conserva solo una piccola parte dei sali minerali. Non va confuso con lo zucchero integrale di canna perché, avendo subito un processo di raffinazione, ha in indice glicemico simile a quello dello zucchero bianco. Anche il suo colore giallo-beige non deve trarre in inganno, perché viene conferito da piccole quantità di melassa o di caramello.

Zucchero integrale di canna

Rispetto allo zucchero tradizionale, non è sbiancato, contiene una minore quantità di saccarosio ed è più ricco di sali minerali, tra cui fosforo, potassio, zinco, fluoro, magnesio, e di vitamine (A, B1, B2, B6, C). Il potere calorico è leggermente inferiore e ha un indice glicemico più basso. Trovi il panela, il mascobado, il dulcita, il mascavo.

Malto

È un liquido marrone e viscoso, molto simile al miele, ma con un gusto diverso. Ha molti utilizzi, dalla preparazione di gelati e yogurt ai prodotti da forno. È ricavato dalla germinazione di cereali come orzo, riso, frumento e mais. Il potere dolcificante è inferiore rispetto a quello dello zucchero bianco ed è utilizzato nella cucina vegana. Anche il malto alza i livelli di insulina, ma in maniera non eccessiva. Non deve essere confuso con lo sciroppo di mais, di frumento o con l'estratto di malto.

Succo di uva o di mele

Sono ricavati dai relativi frutti e hanno un'alta percentuale di glucosio e fruttosio, sono sconsigliati per i diabetici. Hanno proprietà lassative, ma anche molti sali minerali.

Melassa o miele di canna

È un liquido bruno che si ottiene durante la lavorazione dello zucchero. Contiene il 52% di zuccheri semplici, ma anche il 17,5% di amminoacidi e di acidi grassi, compresi quelli insa-

Il controverso caso del fruttosio

Il fruttosio è uno dei due componenti del saccarosio e si assume soprattutto attraverso la frutta e le verdure dolci. Non viene utilizzato così com'è dal nostro corpo: è compito del fegato trasformarlo in glucosio o in grassi, in base alle necessità del momento. È molto più dolce del glucosio e del saccarosio, ma il suo consumo costante può favorire ipertensione, patologie cardiovascolari e obesità perché ostacola l'azione della leptina, un ormone prodotto dal tessuto adiposo che segnala al cervello il senso di sazietà e quando è arrivato il momento di smettere di mangiare. Per questo, l'American Diabetes Association sconsiglia l'uso di fruttosio come dolcificante nei soggetti diabetici e tendenti all'aumento di peso. Si tratta, perciò, di uno zucchero da consumare con grande moderazione, a meno che non faccia parte naturalmente di un alimento come nel caso della frutta.

turi. Contiene anche vitamine, tra cui molte del gruppo B, e alcuni minerali. La melassa nera è nota per la sua ricchezza di sali minerali e oligoelementi. Per l'elevato contenuto di zuccheri, se ne sconsiglia l'uso frequente.

Sciroppo d'acero

Prodotto tipico del Nord America, la varietà più pregiata è quella che deriva dall'acero rosso. Ha poche calorie, circa 250 per 100 g contro le 304 di un etto di miele. È ricco di sali minerali e vitamine del gruppo B. È comunque costituito in gran parte da saccarosio. Quindi è bene farne un uso moderato.

Sciroppo di riso

Viene ricavato dall'amido di riso e alza in tempi brevi la glicemia per via dell'alto contenuto di glucosio. Questo dolcificante è molto amato dai vegani.

Sciroppo di agave

È la linfa ricavata da una pianta messicana usata per la preparazione della tequila. Si presenta come un liquido chiaro e viscoso, dal sapore un po' acidulo che non copre quello degli altri ingredienti. Ha un indice glicemico basso, ma è comunque ricchissimo di fruttosio e per questo è bene non farne un uso abituale.

Stevia

Da millenni è conosciuta da molti popoli del Sud America per il potere dolcificante delle sue foglie. Al contrario dello zucchero, però, non contiene calorie ed è relativamente stabile nel tempo e alle alte temperature. Viene ritenuta sicura e ha un leggero retrogusto di liquirizia. Meglio preferire quella naturale e biologica.

Sciroppo di glucosio, maltosio o fruttosio

Sono soluzioni acquose ricavate dalla scissione di alcuni amidi del mais (tipiche di molte bevande zuccherate analcoliche), della fecola delle patate o di alcuni cereali. Hanno un basso costo di produzione, un alto potere dolcificante. La presenza cospicua di glucosio e fruttosio è dannosa per la salute del fegato in particolare ed è tra le cause dell'epidemia di obesità nel Nord America. Il loro uso sta comparendo anche nei prodotti italiani.

Maltosio, estratto di malto, maltodestrina

Hanno un alto contenuto di fruttosio e sono usati in bibite gassate e dolci pronti. Simili allo sciroppo di glucosio e fruttosio, sono sconsigliati.

Dolcificanti artificiali: sono peggio dello zucchero

Il consumo eccessivo di zucchero e i conseguenti problemi di salute che ha provocato hanno favorito la necessità di ridurre il contenuto calorico dei cibi assunti durante la giornata in modo da fronteggiare l'aumento di peso dovuto anche ad abitudini scorrette, sedentarietà e altri fattori predisponenti. Sono così stati messi a punto i prodotti light, che sostituiscono lo zucchero con sostanze che offrono un gusto dolce limitando al tempo stesso le calorie. Questi edulcoranti più o meno light si dividono essenzialmente in due gruppi, i polioli (o polialcoli) e gli intensivi. È una distinzione importante perché tali prodotti presentano differenze sostanziali tra loro. **Saccarina o acesulfame sono edulcoranti intensivi che offrono un elevatissimo potere dolcificante. Cosa significa? Che, rispetto allo zucchero, anche una dose molto piccola dolcifica senza apportare calorie. Detto questo, però, non vuol dire che non vi siano delle dosi massime fissate per legge, che variano in base al peso corporeo. Il loro superamento espone a pericoli anche seri (dall'obesità al rischio cancerogeno).** Possono essere più tossici dello zucchero bianco. **Quindi, se è bene non eccedere con i dolcificanti naturali, con quelli artificiali tenere sotto controllo la dose è ancora più importante: il punto è che le aziende non hanno l'obbligo di dichiarare sull'etichetta la quantità esatta di ogni edulcorante usato in una qualsiasi preparazione.** In genere, i limiti imposti dalla legge sono difficilmente superabili da un adulto che faccia un consumo normale di prodotti light, ma il fatto che siano composti da una combinazione di più edulcoranti, ognuno con un proprio limite di legge, e che non se ne conoscano le dosi usate rende impossibile fare calcoli sulla somma assunta nell'arco della giornata. Inoltre, se si consumano più tipologie di prodotti dolcificati con edulcoranti sintetici, i calcoli diventano ancora più complessi, se non impossibili, con un rischio per la salute.

Quelli che terminano in -olo

Si tratta di una parte dei dolcificanti naturali che appartengono alla categoria dei polioli: tra questi, per esempio, vi sono sorbitolo, mannitolo, xilitolo, maltitolo e isomalto. Hanno un potere dolcificante ed energetico simile a quello dello zucchero, con la differenza che sono meno cariogeni. Lo xilitolo, in particolare, non provoca carie ed è per questo che viene utilizzato nella preparazione di caramelle o chewing gum. Anche se non è stata fissata una dose massima giornaliera, non bisogna dimenticare che queste sostanze, se assunte in grande quantità, possono avere un effetto lassativo. Non è stato specificato che cosa si intenda per "consumo eccessivo", ma indicativamente gli adulti non dovrebbero superare i 20 g al giorno e i bambini i 10 g.

Quasi tutti creano dipendenza

GLI ARTIFICIALI

Acesulfame K

Viene usato da solo o assieme ad altri edulcoranti per ottenere dolcificanti da tavola, prodotti light e per l'igiene orale. Resiste bene al calore e non si altera al contatto con alimenti acidi o basici. Deve essere consumato con moderazione.

Ciclamato e sali di ciclamato

Sebbene siano stati scagionati dal sospetto di provocare il cancro, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) ha ritenuto poco convincenti gli studi al riguardo. Tra i problemi, non è stata ancora stabilita una dose massima giornaliera accettabile di riferimento. Negli Stati Uniti, a causa dei sospetti di cancerogenicità poi smentiti, l'uso è ancora vietato.

Saccarina

Assieme ai suoi sali di sodio, potassio e calcio, viene ottenuta a partire dal toluolo. In passato era ritenuta nociva e, nonostante non si sia dimostrata un'effettiva tossicità, in alcuni Paesi l'uso è vietato o limitato. Così come per il ciclamato, è sconsigliata per tutti, in particolar modo in gravidanza e ai bambini. Inoltre, sembra che abbia più di altri un effetto negativo sul microbiota intestinale.

Aspartame

È stato sotto esame per lungo tempo perché ritenuto dannoso per la salute. Recentemente è stato scagionato dal sospetto di essere cancerogeno, ma anche se il suo utilizzo può essere considerato accettabile, può provocare reazioni allergiche in soggetti sensibili e non è adatto a chi soffre di una rara malattia genetica, la fenilchetonuria. Non va scaldato o utilizzato per addolcire cibi che verranno cotti perché, con le alte temperature, sviluppa sostanze tossiche. Assieme all'acesulfame K è tra i dolcificanti più studiati e usati al mondo. Si trova in tantissimi prodotti ed è disponibile anche come edulcorante da tavola in bustina.

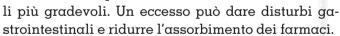
Sale di aspartame - acesulfame

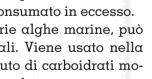
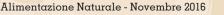
Si usa nelle bibite analcoliche, nei dessert e nei prodotti di confetteria. Contiene fenilalanina e la sua presenza deve essere dichiarata in etichetta.

Sucralosio

È un dolcificante abbastanza recente che è stato oggetto di studi per verificarne la sicurezza. Il suo uso è accettabile.

I NATURALI

- **Sorbitolo.** Si usa anche in alcuni farmaci per renderli più gradevoli. Un eccesso può dare disturbi gastrointestinali e ridurre l'assorbimento dei farmaci.

- **Maltitolo.** È considerato sicuro per l'uso alimentare, ma ha effetti lassativi se consumato in eccesso.
- **Mannitolo**. Si ottiene da varie alghe marine, può dare problemi gastrointestinali. Viene usato nella preparazione di cibi a contenuto di carboidrati modificato, alimenti ipocalorici, confetture, gomme.

- **Isomalto.** Ricavato dallo zucchero può essere addizionato con acesulfame K. Senza eccessi è sicuro.
- **Xilitolo**. Deriva dal legno di betulla o dai residui della lavorazione della cellulosa: in dosi limitate è sicuro, altrimenti ha un effetto lassativo.
- **Eritritolo**. Si ottiene dalla fermentazione del glucosio e, se in eccesso, può avere un effetto lassativo.
- **Neoesperidina DC.** Si ricava dalle arance di Siviglia ed è sicura. Si usa in formaggi, gomme e snack.

Il dolce "mascherato" dalle sigle E...

Ecco le sigle che corrispondono ai principali dolcificanti sintetici o naturali. Le "faccine" indicano se sono sicuri per la maggior parte delle persone o se bisogna fare attenzione. Fotocopialo e portalo con te: lo potrai così consultare mentre fai la spesa al supermercato!

I nuovi dolcificanti naturali
Fra le novità c'è l'amasake, ottenuto dalla fermentazione del riso con un fungo, il koji. Ha meno del 40% di maltosio.

Acesulfame K:	E950	☹
Saccarina:	E954	☹
Aspartame:	E951	☺
Ciclamato:	E952	☹
Sucralosio:	E955	☺
Neotame:	E961	☺
Sale di aspartame-acesulfame:	E962	☹
Neoesperidina dc:	E959	☺
Sorbitolo:	E420	☺
Lattitolo:	E966	☺
Maltitolo:	E965	☺
Mannitolo:	E421	☺
Isomalto:	E953	☺
Xilitolo:	E967	☺
Eritritolo:	E968	☺

Potere dolcificante, calorie e dosi giornaliere degli edulcoranti (Fonte: INRAN)

Nome	**Potere dolcificante**	**Quantità** per sostituire un cucchiaino di zucchero (6 g) *	**Calorie (kcal)**	**Dose giornaliera** massima (mg/kg di peso corporeo)
Saccarosio (zucchero da tavola)	1	6 g	24	/
Fruttosio	1,5	4 g	16	/
		Dolcificanti artificiali		
Ciclamato (E952)	30	0,2 g	0	7
Aspartame (E951	180	0,03 g	0	40
Acesulfame K (E950)	200	0,03 g	0	9
Saccarina (E954)	300-500	0,01-0,02 g	0	15
Sucralosio (E955)	600		0	9
		Dolcificanti naturali (polioli)		
Sorbitolo (E420)	0,7	8,6 g	21	/ (**)
Mannitolo (E421)	0,5	12 g	29	/ (**)
Maltitolo (E965)	0,75	8 g	19	/ (**)
Xilitolo (E967)	0,9	6,6 g	16	/ (**)
Isomalto (E953)	0,6	10 g	24	/ (**)

*** =** I dolcificanti possono avere azione sinergica. Significa che se vengono utilizzati in combinazione, il singolo potere edulcorante aumenta. Questo è il motivo per il quale la quantità necessaria per sostituire un cucchiaino di saccarosio è spesso più bassa di quella riportata in tabella.

**** =** Per i dolcificanti naturali non esiste una dose giornaliera massima raccomandata, ma è stato fissato un valore di riferimento pari a 20-25 g al giorno per un adulto e 10 g per un bambino.

Scopri i nutraceutici, gli alimenti più ricchi di principi attivi che apportano benefici per la salute

Cibo è Medicina

I sostegni naturali

Evitano malattie e disturbi

Altro che antibiotici, prendete il Miele!

QUESTO ALIMENTO CONTIENE SOSTANZE CHE LO DIFENDONO DAI VIRUS E DAI BATTERI. NON HA QUINDI BISOGNO DI CONSERVANTI O ADDITIVI CHIMICI PROTETTIVI. SI PROTEGGE DA SOLO E CI PROTEGGE

Non è miracoloso che un piccolo insetto come l'ape sia capace di trasformare il fiore in miele? Le api percorrono quasi 150.000 chilometri per raccogliere il nettare e il polline per fare un solo chilogrammo di miele, una distanza che è tre volte la circonferenza della Terra. Il miele è una sostanza di cui non dobbiamo fare a meno a novembre. Al bando zuccheri raffinati, finti integrali, o quelle terribili sostanze chimiche chiamate dolcificanti sintetici che riempiono il palato di sapori innaturali e fanno male alla salute. Il miele invece è l'esempio incredibile della metamorfosi di un fiore in un cibo. Molto più di un semplice dolcificante, il miele è un nutrimento completo, un potente energetico, un farmaco naturale a tutti gli effetti. La Tradizione lo sapeva e cercava il miele per avere l'energia per passare indenne il periodo dell'umido.

CURA TUTTO IL CORPO

• Un potente antibatterico

Una delle più importanti funzioni curative del miele (da scegliere grezzo e bio) è quella antibatterica e antisettica. Infatti in questo alimento si forma, attraverso reazioni chimiche naturali, il perossido di idrogeno, cioè acqua ossigenata, che elimina i microrganismi dannosi. Le proprietà battericida e batteriostatica del prodotto delle api è legata anche alla sua acidità e alla presenza di enzimi. Il miele aiuta quindi a bloccare le infezioni esterne, come nel caso di ferite e di ustioni, ma anche quelle interne, che sono all'origine di ulcere gastriche.

• Ricostituente e rinforzante

Ricco di zuccheri semplici direttamente assimilabili (glucosio e fruttosio) il miele viene rapidamente trasformato in energia dal corpo. Per questo è indicato come ricostituente in caso di astenia, anoressia e debolezza.

• Contro i malesseri invernali

Il miele, per lunga e radicata tradizione popolare, è considerato il rimedio per eccellenza in caso di disturbi da raffreddamento e mal di gola, per calmare la tosse, alleviare laringite e faringite. Contro le malattie da raffreddamento sono consigliati i mieli aromatici, ricchi di oli essenziali, come quello d'eucalipto e di timo. ■

IL NETTARE DEGLI DEI

Tutti i popoli allevavano le api e raccoglievano miele senza sapere esattamente come fosse prodotto. Aristotele scrisse che il miele: "è una sostanza che cade dall'aria, specialmente al sorgere delle stelle e quando si incurva l'arcobaleno…". Così per secoli, si ritenne che il miele scendesse dal cielo e che le api si limitassero a raccoglierlo di fiore in fiore. Nell'antica Grecia il miele era ritenuto il cibo degli dei. Lo testimoniano vari miti: Zeus bambino nutrito col latte della capra Amaltea e col miele dalle figlie di Melisseo, Dioniso allevato da una ninfa con il miele. Il miele è diventato nel tempo anche simbolo dell'amore: sembra che Cupido avesse le frecce intinte nel miele ed è raffigurato spesso mentre lo ruba dagli alveari.

Via raffreddore, insonnia e stanchezza

In caso di febbre
Una bevanda efficace in caso di febbre sfrutta l'alleanza fra limone e miele. Spremi il succo di un limone bio, aggiungilo a una tazza di acqua calda. Quando è tiepida, unisci un cucchiaio di miele di eucalipto. Bevi più volte al dì.

Per addormentarsi meglio
Per prendere sonno più facilmente, prima di andare a letto prendi un cucchiaio di miele d'arancio o di tiglio oppure di biancospino. Puoi anche aggiungerlo a una tisana (non calda) di fiori d'arancio.

Il piatto che alza le difese
Sciogli un cucchiaio di miele di ulmo in un mestolo d'acqua e spennella due tranci di salmone fresco. Mescola i semi di sesamo con un po' di polvere di curcuma e impana il pesce. Cuoci poi in forno con un filo d'olio.

Alimento Nutraceutico

Il profumatissimo miele di ulmo, originario del Cile, ha potenti proprietà antibatteriche confermate anche da uno studio dell'Università Pontificia di Santiago del Cile.

Il signore dei mieli dell'autunno che avanza è quello di corbezzolo. Spalmalo al mattino a colazione sul pane nero.

IL MIELE DI MANUKA AUSTRALIANO: contro reflusso e cali immunitari

Esistono tipi di miele ancor più particolari e specializzati. Mieli da intenditori, ricavati da piante che nascono in aree molto delimitate e sono apprezzati per le loro proprietà salutistiche. Uno di questi è il miele di manuka, pianta selvatica che cresce in Australia. Questo prodotto è famoso per le sue particolari proprietà antibatteriche, dovute soprattutto a un principio attivo chiamato metilgliossale (MGO) e ad altre sostanze attive contro i microrganismi ostili all'uomo. Quello australiano è particolarmente pregiato in quanto dotato di un più alto livello di MGO. Il miele di manuka è efficace per contrastare vari batteri che colpiscono l'organismo. Ottiene anche l'effetto di stimolare il sistema immunitario contro le infezioni. È utile inoltre contro problemi digestivi (come il reflusso).

I semi di lino

Potenti spazzini del colon

SONO ANNOVERATI FRA I 10 CIBI PIÙ SALUTARI. SONO RICCHISSIMI DI OMEGA 3, POTENTI ANTINFIAMMATORI CONTRO L'INVECCHIAMENTO CEREBRALE E HANNO TANTE FIBRE IN GRADO DI STIMOLARE LA PERISTALSI. IN PIÙ SONO POCO CALORICI

Una leggenda narra che Carlo Magno, folgorato dalle straordinarie proprietà dei semi di lino, approvò una legge che obbligava i sudditi a consumare questi alimenti regolarmente. Anche le ricerche scientifiche più recenti non fanno che confermare i numerosi benefici di questi piccoli semi oleosi. Derivano dalla pianta del Linum usitatissimum - del gruppo delle Linacee - e sono uno degli alimenti vegetali che contiene più acidi grassi Omega 3, per cui risultano particolarmente indicati per chi non mangia pesce, come i vegetariani e i vegani. Gli acidi grassi Omega 3 ALA sono potenti antinfiammatori, capaci di abbassare i livelli ematici della proteina C - reattiva (CRP), un biomarker di infiammazione. Attraverso le azioni dell'ALA e dei lignani, i semi di lino hanno dimostrato di ridurre la crescita tumorale negli animali e di contribuire a ridurre il rischio di cancro negli esseri umani. Inoltre in studi in vivo sugli animali i semi di lino hanno ridotto il colesterolo cattivo LDL. Questi semi sono poi ricchi anche di lignani, fitoestrogeni che aiutano a stabilizzare i livelli ormonali, con

L'azione depurante dei semi di lino sull'intestino è visibile anche sulla pelle, che acquista tono e compattezza.

Sono ricchissimi di nutrienti

Una miniera di Omega 3, vitamine e minerali
I semi di lino sono composti da grassi buoni Omega 3 (47%), seguiti da carboidrati (32%) e proteine (21%). Hanno poi vitamine (C, E e del gruppo B) e calcio.

Usali così per ripulire l'intestino
Aggiungili alle zuppe, ai minestroni e alle vellutate, ma anche alle insalate, o allo yogurt della prima colazione. Dai semi di lino macinati si ricava anche una farina, con cui è possibile preparare sia alimenti salati che dolci (muffin, torte, biscotti), adatti anche ai celiaci.

LA RICETTA PER CHI SOFFRE DI STITICHEZZA CRONICA

Metti in ammollo per una notte in un bicchiere d'acqua un cucchiaio di semi di lino (volendo puoi aggiungere 3 prugne secche snocciolate). La mucillagine che troverai al mattino va separata dai semi con un colino. Bevi il liquido rimasto a stomaco vuoto. Puoi anche aggiungerlo a tè e tisane. Questa bevanda favorisce la peristalsi e l'eliminazione delle scorie intestinali. È utile anche in caso di colon irritabile e stipsi.

effetti positivi in caso di sindrome premestruale e menopausa. Dovrebbe mangiare semi di lino anche chi ha problemi respiratori (bronchiti, tosse, raffreddori), perché questi vegetali hanno proprietà emollienti.

Un aiuto per l'intestino - La funzione principale dei semi di lino, ricchissimi di fibra e oggetto di interessanti studi negli ultimi anni, è di regolarizzare l'intestino e combattere la stipsi. Chi soffre di questi disturbi generalmente assume lassativi, il cui uso prolungato però alla lunga irrita la flora intestinale e peggiora l'infiammazione. I semi di lino invece sono principalmente emollienti, ovvero facilitano il transito intestinale. Infatti, quando entrano in contatto con i liquidi presenti in stomaco e intestino, creano le mucillagini, che ammorbidiscono le feci e ne aumentano il volume. Questo incremento stimola la peristalsi - i movimenti intestinali - e quindi l'evacuazione delle feci stesse.

Ottimi per la linea - Uno studio del 2011 dell'Università di Copenaghen, pubblicato sulla rivista "Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases" ha dimostrato che, aggiungendo solo 2,4 g di fibra di semi di lino a un pasto, il senso di sazietà aumenta e contemporaneamente si abbassa il livello di zuccheri e grassi nel sangue. Quindi, chi desidera perdere peso dovrebbe introdurli regolarmente nell'alimentazione come alleati della linea. ■

USA ANCHE L'OLIO: È ANTINFIAMMATORIO

L'olio di semi di lino, ricavato dalla spremitura a crudo, è un eccellente condimento ricchissimo di acidi grassi Omega 3 e Omega 6. Si può usare al posto dell'olio di oliva, ad esempio per condire le verdure, ed è utile contro il bruciore di stomaco. Un cucchiaio al mattino a digiuno è una cura antistipsi. Aiuta ad abbassare il colesterolo e la pressione alta. È un antinfiammatorio naturale contro dolori articolari e colesterolo "cattivo" e per le sue componenti è indicato in menopausa, in caso di psoriasi, lupus e osteoporosi.

LO STOMACO NON PUÒ DIGERIRE I SEMI INTERI

I nutrizionisti consigliano di schiacciarli con un pestello o un macinino da caffè e di aggiungerli poi a frullati, insalate o nello yogurt della prima colazione. La dose ideale è di 1-2 cucchiai al giorno.

VALIDI SOSTITUTI DELLE UOVA

Dallo strato più esterno dei semi di lino si ricava anche un gel che viene usato dai vegani al posto dell'uovo nelle preparazioni dei dolci. Come le uova, infatti, questo gel ha proprietà leganti, lievitanti ed emulsionanti. Per ottenerlo, basta versare 25 g di semi di lino in 200 ml di acqua bollente per 20 minuti, girando di tanto in tanto. Dopodiché i semi vanno filtrati mentre il composto si fa bollire per altri 20 minuti. Alla fine si otterranno 55 g di prodotto, l'equivalente di un uovo.

I LIBRI DI RIZA
IN EDICOLA QUESTO MESE

LA SALUTE E LA LINEA CON I PICCOLI CHICCHI

I semi di chia sono tra i cibi più utili per le persone che vogliono mantenersi in forma e perdere peso: forniscono energia con poche calorie, riducono l'appetito e contrastano l'assorbimento dei grassi.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 ottobre 2016

IL SEGRETO PIÙ EFFICACE PER PERDERE PESO

Gli enzimi sono le sostanze che ci permettono di assimilare i nutrienti e anche di dimagrire: accelerano il metabolismo e attaccano le cellule adipose. Nel libro tutti i metodi per fare il pieno di enzimi snellenti.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 ottobre 2016

RIEQUILIBRARE LA PRESSIONE IN MODO NATURALE

Tutti i consigli alimentari per ridurre i valori pressori e le cure verdi per mantenere giovani le arterie. E, in più, oltre 100 ricette utili per favorire il benessere cardiovascolare.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 ottobre 2016

SFRUTTA LE VIRTÙ DELLE ERBE MEDICINALI

Un manuale per conoscere tutte le proprietà delle piante medicinali e per sfruttarle nella vita di tutti i giorni, con le indicazioni sui rimedi verdi da usare per prevenire e trattare i disturbi e più comuni.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 ottobre 2016

GLI OCCHI RIFLETTONO GLI ATTEGGIAMENTI MENTALI

L'occhio non è uno specchio, ma modifica la realtà che vediamo, in base alle nostre aspettative e alle emozioni. I nostri difetti visivi rivelano come siamo e si possono alleviare cambiando atteggiamento mentale.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 ottobre 2016

I LAMENTI CI TOLGONO ENERGIE E RISORSE

Pensiamo che saremo felici quando avremo raggiunto le grandi mete che ci proponiamo. Invece la felicità è solo ora, se sappiamo cogliere le tante occasioni per vivere una gioia davvero nostra.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 ottobre 2016

CENTO MODI PER GUSTARE LA SPEZIA "SALVAVITA"

Ormai tutti conoscono le proprietà benefiche della curcuma, che previene e cura tanti disturbi. Il modo migliore per sfruttarne e gustarne le virtù è portarla in tavola con le tante ricette suggerite in questo libro.
In edicola da solo e con Alimentazione Naturale dal 3 novembre 2016

I "TESORI" RICAVATI DAL LAVORO DELLE API

Miele, propoli, pappa reale e polline sono sostanze dotate di prodigiose qualità. Le illustriamo in questo libro, spiegando concretamente come farne il miglior uso per curare la propria salute e la bellezza.
In edicola da solo dal 29 ottobre 2016

NOVITÀ: L'ABBINATA VINCENTE

In edicola insieme dal 12 novembre

RIZA

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961
o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Solo se conosci i ritmi naturali impari a scegliere i prodotti davvero genuini

Terra e Natura

Il tempo delle Mele

DALL'ITALIA ARRIVANO I FRUTTI PIÙ BUONI E GENUINI: TANTE DOLCISSIME VARIETÀ DA PROVARE PER FARE IL PIENO DI FIBRE ANTICANCRO

di **GIADA BOSSI**

Il melo (Malus domestica) è l'albero da frutto più diffuso al mondo e le mele si raccolgono in tutte le zone temperate del pianeta. Dopo la Cina, l'Italia è uno dei più grandi produttori: i frutti coltivati nel nostro Paese sono una vera e propria eccellenza, esportata in Nord ed Est Europa, e perfino in Oriente, dove le mele italiane rappresentano un bene di consumo di alto prestigio. E non a torto. L'Italia produce mele di grande qualità, le cui coltivazioni fanno ormai parte del nostro paesaggio offrendo lo spettacolo di fioriture bellissime e delicate, e il dono di frutti profumati e gustosi.

SIMBOLO DI SEDUZIONE

Nella mitologia greca, Ercole dovette recuperare le mele d'oro del giardino delle Esperidi che gli dei mordevano per ottenere la giovinezza eterna; e una mela d'oro fu il premio per la contesa di bellezza tra le tre dee più potenti, causa della guerra di Troia. Nel mito biblico la mela è simbolo del peccato, mentre in molti Paesi del Mediterraneo, lanciarne una alla persona amata era un chiaro invito al convegno d'amore.

Tante varietà regionali

In Italia si coltivano molte varietà di mele. In Alto Adige e Trentino sono diffuse soprattutto le renette e le Golden Delicious; nelle pianure di Veneto, Lombardia e Piemonte, invece, le Fuji, le Gala e le Pink Lady. In Campania è presente fin dall'epoca romana la mela Annurca, che viene raccolta acerba e fatta arrossare negli appositi melai. La scelta è davvero ampia anche perché in ogni stagio-

LA SCELTA

Si mantengono fresche per quasi un anno

Dopo la raccolta, la mela resta fresca e commestibile per 10 mesi o più perché continua a "respirare". I suoi zuccheri, infatti, a contatto con l'ossigeno dell'aria, si trasformano in anidride carbonica, acqua e calore e il frutto continua a maturare. Se mantenuta alla temperatura di circa 1 °C, in un ambiente a basso contenuto di ossigeno, le reazioni chimiche rallentano e la mela si conserva a lungo. Ecco perché, dopo l'acquisto, i frutti vanno tenuti al buio, in un luogo fresco e umido (una cantina ben aerata o in frigorifero), ben distanziati tra loro e controllati settimanalmente, per evitare che la classica "mela marcia" rovini tutte le altre.

ne matura una varietà diversa di mele: Golden Delicious, Stark Delicious, Imperatore, Fuji, Renetta e Granny Smith maturano in autunno; Annurca e Stayman sono invece invernali.

Una al giorno ti aiuta a prevenire i tumori

Salutare e dietetica, grazie alla sua ricchezza di sali minerali, fibre e zuccheri semplici, la mela è un ottimo spuntino, saziante ed energetico. Secondo uno studio condotto dall'Istituto Tumori di Genova la mela contiene un'eccellente mix di antiossidanti che può aiutare nella prevenzione dei tumori. Con soltanto 110-120 calorie a frutto, la mela è anche molto saziante e ha un'azione diuretica e detox. Grattugiata e cotta è indicata anche in caso di affezioni dello stomaco e dell'intestino, per la sua leggerezza e digeribilità. ■

LA TORTA VEG

senza uova, né burro

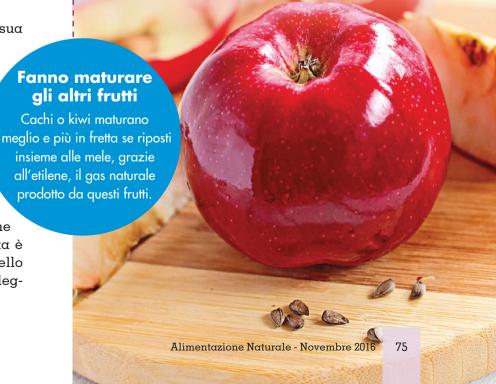
In una ciotola mescola 300 ml di latte di mandorla con 50 ml di olio di semi o di riso bio sbattendo con una frusta. Versa 150 g di zucchero integrale e amalgama bene. Unisci al composto 50 g di mandorle tritate, 250 g di farina semintegrale e 50 g di farina di riso setacciate con 7 g di cremor tartaro e continua a sbattere. Sbuccia 3 grosse mele rosse e tagliale a pezzi grossi lasciandone da parte una metà, incorporale all'impasto con un pizzico di sale. Ungi e infarina una tortiera e versa l'impasto all'interno. Taglia la mezza mela a fettine e usale per decorare la superficie con una manciata di mandorle intere. Cuoci in forno per 45 minuti a 180 °C.

SE LE MANGI CON LA BUCCIA

Sceglile sempre bio

La buccia delle mele contiene moltissima vitamina C e tante fibre: è dunque un peccato scartarla quando si consuma il frutto crudo. Tuttavia, può anche presentare tracce di prodotti chimici di coltivazione e di cere lucidanti. Ecco perché, se si vuole mangiare il frutto integro, è sempre bene sceglierlo di tipo biologico. Le bucce essiccate in forno, tagliate a pezzetti e conservate in scatola possono essere usate per preparare infusi, tisane o per arricchire lo yogurt.

Fanno maturare gli altri frutti

Cachi o kiwi maturano meglio e più in fretta se riposti insieme alle mele, grazie all'etilene, il gas naturale prodotto da questi frutti.

Chicchi puliti, buonissimi e nutrienti, anche senza chimica

IL RISO BIOLOGICO RAPPRESENTA L'ECCELLENZA DAL PUNTO DI VISTA DELLA SOSTENIBILITÀ, DEL GUSTO E DELLE PROPRIETÀ

di **GIADA BOSSI**

Il riso biologico è un alimento molto pregiato: coltivato senza l'ausilio di agrofarmaci, è pulito, ecologico e, secondo gli esperti, anche migliore dal punto di vista nutrizionale rispetto a quello standard. Ecco perché il riso biologico, purché certificato dal marchio a foglia verde, si rivela una scelta vincente per il consumatore attento al proprio benessere, e anche a quello dell'ecosistema.

Sceglilo integrale, è più sano e completo

• **Che sia arborio, vialone, basmati o venere, è sempre meglio scegliere il riso integrale:** è il migliore, perché mantiene tutte le preziose qualità del chicco di riso. Il riso integrale, infatti, viene semplicemente privato della lolla, cioè la parte più esterna e non commestibile ma conserva il germe di grano, ricco di vitamine A, D, E, acido folico e minerali come calcio, magnesio, potassio, sodio, zolfo, rame e zinco oltre a proteine, glucidi e grassi.

• **Il riso semintegrale, invece:** viene passato tra i rulli per due volte, e conserva solo il 50% del germe di grano, mentre quello raffinato passa sotto i rulli per ben tre volte, e viene così privato completamente del germe: il riso bianco contiene praticamente solo amidi ed è dunque un prodotto impoverito. Quello bianco biologico è comunque più naturale, perché non viene sottoposto ai trattamenti di lucidatura e brillatura che interessano il riso standard, i quali si ottengono mediante l'aggiunta di olio di semi e altre sostanze e servono soltanto a rendere il riso più lucido, bianco e regolare.

Incontaminato al 100%?

Alcuni sono scettici circa la possibilità di ottenere un riso veramente incontaminato, quando le acque irrigue con cui si allagano le risaie sono già di per sé inquinate da tracce di sostanze chimiche legate all'agricoltura e alle industrie. Ciò non toglie che il riso coltivato con metodi biologici sia certamente più rispettoso della biodiversità e dell'ambiente rispetto a quello standard.

Amico dell'ambiente

Ma, soprattutto, il riso biologico è meno inquinato e meno inquinante di quello standard. Uno dei problemi colturali maggiori di questo cereale, infatti, sono le infestanti delle risaie, che nelle coltivazioni intensive vengono debellate grazie a una profusione di prodotti chimici che, se garantiscono una maggiore produttività, al contempo inquinano acque e suoli e determinano l'impoverimento dei terreni.

Nelle produzioni biologiche, questi veleni non sono ammessi e la lotta alle malerbe è affidata a tecniche colturali specifiche che permettono di ridurre le infestanti o a metodi meccanici (come la pacciamatura con teli biodegradabili), mentre la concimazione del suolo è tutta naturale.

Le coltivazioni biologiche, poi, orientano in genere la selezione delle specie coltivate in base alle caratteristiche della zona, con un occhio di riguardo alle varietà più tipiche dell'Italia e ai sapori tipici dei nostri territori. ■

■ Un'antica tradizione che parla italiano

Un tempo la monda del riso era affidata al lavoro manuale delle celebri "mondine", figure tipiche delle pianure del Nord Italia; mentre la fertilità del terreno, prima dell'introduzione dei fertilizzanti chimici nell'Ottocento, veniva ristabilita tramite rotazione e concimazioni naturali, come ancora oggi si fa nelle coltivazioni bio.

Bianco, rosso oppure nero. Tutti da provare

Oltre al riso bianco, esistono molti risi naturalmente colorati, dalle proprietà nutrizionali interessanti, come il riso venere, dal colore nero e molto ricco di antociani, oppure il riso rosso, dalle sfumature rubino e dall'aroma delicato. Sceglili sempre biologici e integrali.

Bio

OCCHIO ALLE TRUFFE E AL FINTO BIOLOGICO

Sul riso bio si è allungata, purtroppo, l'ombra nera delle frodi. Negli anni passati, infatti, alcune aziende hanno spacciato per biologico riso coltivato in realtà con tutti i diserbanti delle colture standard, vendendolo ai prezzi del bio (che costa in genere fino a 3 volte più del riso normale), operazione facilitata anche dal fatto che sui chicchi privati della lolla non restano molte tracce di eventuali prodotti chimici usati per la coltivazione. Truffe a parte, il riso certificato bio è un prodotto certamente più naturale e rispettoso dell'ambiente rispetto a quello standard.

Riconosci quello autentico

Un riso è biologico soltanto se ha sulla confezione il marchio a foglia verde, che ne certifica le caratteristiche. In caso di prodotti sfusi, per accertare che il prodotto sia davvero biologico, bisogna richiedere la certificazione direttamente all'azienda produttrice.

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Rimedi floreali

Condotto da F. Rossi

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Bologna tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 4-5 febbraio, 4-5 marzo 2017

Tecniche di Enneagramma

Condotto da M. Cusani

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 18-19 febbraio, 18-19 marzo 2017

Massaggio Psicosomatico

Condotto da S. Diamare

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Roma tel. 02/58207921	• 28-29 gennaio, 25-26 gennaio, 25-26 marzo 2017

Tecnica Craniosacrale

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 28-29 gennaio, 25-26 febbraio, 25-26 marzo, 22-23 aprile, 27-28 maggio 2017
Bologna tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 4-5 febbraio, 11-12 marzo, 6-7 maggio, 17-18 giugno 2017

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Autostima

Come ritrovarla

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 13-14 maggio 2017

€ 196 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Torino tel. 02/58207921	• 12-13 novembre 2016
Milano tel. 02/58207921	• 8-9 aprile 2017

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Onnipresente nei menu delle feste, il pesce è un prodotto da scegliere con attenzione. Ecco cosa ti serve sapere in previsione della spesa natalizia

Etichette a Confronto

Pesce: se lo scegli così, non sbagli

Fresco, allevato, conservato, anche il pesce è soggetto a un'etichettatura rigorosa e complessa. Conoscendo le varie voci, è possibile fare acquisti più consapevoli.

I pesci non sono tutti uguali

I NUTRIZIONISTI CONSIGLIANO DI MANGIARE QUESTO CIBO ALMENO DUE VOLTE A SETTIMANA, PER LA QUANTITÀ DI SOSTANZE IMPORTANTI CHE CONTIENE. MA COME SI SCEGLIE QUELLO MIGLIORE, PIÙ SANO E MENO PERICOLOSO PER LA SALUTE?

Il pesce è una delle risorse più importanti del nostro Paese, circondato dai mari. Certo, al giorno d'oggi si trova facilmente, in un supermercato, a fianco del pescato del giorno, una scatoletta di tonno confezionato 10 mesi fa e pescato nell'oceano indiano: è per questo che è importante sapere cosa mangiamo e, perché no, conoscere un po' meglio i vari tipi di pesce, da dove provengono e gli eventuali rischi, per imparare a scegliere il meglio fra le tante offerte.

Il nome (e il cognome) dei pesci

Una delle indicazioni fondamentali che la legge impone ai produttori di mettere sulle etichette del pesce è il loro nome scientifico, scritto in latino. Nessuno di solito lo guarda, ma è un'informazione fondamentale per conoscere il pesce: ad esempio, forse non tutti sanno che alici e acciughe sono lo stesso pesce, così come la spigola e il branzino. La prima cosa da controllare quando si compra questo alimento, pertanto, è proprio quella scritta in latino: visto che tutti abbiamo uno smartphone, una rapida ricerca sul web ci sa dire di che pesce si tratta, dove vive e anche quali sono le sue caratteristiche nutrizionali. Questo piccolo trucco è utile anche per evitare eventuali frodi: una specie che scopriamo vivere nell'Oceano Indiano non può essere fresca, perché il viaggio per importarla in Italia sarebbe troppo lungo; necessariamente si tratta di un prodotto congelato.

Pesce del Mediterraneo o pesce degli oceani?

Una delle domande più frequenti che riguarda la sicurezza del pesce, si riferisce alla pro-

Di taglia piccola è meglio

Per capire il grado di inquinamento del pesce è importante considerare la sua taglia. È sempre meglio preferire quelli piccoli che avendo vissuto meno tempo, avranno accumulato meno sostanze inquinanti; per cui ne ritroveremo meno nel piatto. Questa è la ragione per cui i pesci più a rischio contaminazione sono quelli grandi, come pesce spada e tonno, che hanno mangiato in vita pesci più piccoli già inquinati.

venienza: meglio acquistare pesce del Mediterraneo oppure quello pescato nell'oceano? Dal punto di vista dell'inquinamento, il pesce oceanico è più sicuro rispetto a quello del Mediterraneo, come stabiliscono vari rapporti UE. Il motivo è ambientale: il Mediterraneo è un mare più chiuso e gli inquinanti come i metalli pesanti entrano con più probabilità nella catena alimentare dei pesci, che poi noi mangiamo. Nell'oceano, più aperto, la possibilità che il pesce incontri gli inquinanti è minore. Dal punto di vista nutrizionale però è il contrario: il pesce dell'oceano qui arriva cotto, o al massimo congelato; questi processi fanno perdere sostanze nutritive importanti, come gli acidi grassi Omega 3 o alcune vitamine e sali minerali, così che alla fine mangiamo un pesce magari meno inquinato, ma più "povero".

Al supermercato

Come riconoscere quello di giornata

Riconoscere il pesce fresco di giornata da quello decongelato, è molto importante alla luce di quanto abbiamo detto prima. Non solo: alcuni venditori poco onesti vendono il pesce decongelato, a un prezzo minore, spacciandolo per pesce fresco, che costerebbe nettamente di più: ecco nel box come distinguerli!.

Parte da osservare	Prodotto fresco	Prodotto non fresco
Pelle	La pelle del pesce è lucente, e il riflesso della luce la colora con le tinte dell'arcobaleno (verde e rosso).	La pelle del pesce è opaca e la luce non viene riflessa perché viene persa la "cuticola", lo strato superficiale della pelle del pesce.
Corpo	Il corpo è rigido e non si snoda, come se (paradossalmente) il pesce fosse congelato.	Il corpo è facilmente snodabile perché la contrattura (rigor mortis) si è risolta.
Occhio	L'occhio è nero, lucente e sporgente dall'orbita.	L'occhio è opaco, quasi annebbiato, ed è infossato nell'orbita a causa della perdita di liquidi.
Branchie	Le branchie (se aperte) sono di color rosso vivo, acceso, del colore del sangue.	Le branchie (se aperte) sono di color marrone scuro, quasi nere, di colore simile a quello del fegato.
Spina dorsale	La lisca è ben aderente alla carne, ed è molto difficile da rimuovere; il pesce deve essere cotto per poterlo fare.	La lisca si separa bene dalla carne, che appare meno soda e più molle in confronto al pesce fresco.
Odore	L'odore di pesce fresco è dato da una molecola prodotta dal pesce vivo: se è fresco, questo odore è molto marcato.	Nel prodotto non fresco la molecola ha subito (anche nel congelamento) modifiche che la rendono impercettibile al nostro naso. Annusando il pesce non sentiremo il tipico odore.

Quello allevato è più controllato

Per essere sicuri della provenienza del pesce che portiamo in tavola, è necessario controllare bene l'etichetta, che per effetto del Reg. CE 1379/13 deve indicare obbligatoriamente una serie di informazioni. Tra queste troviamo il metodo di produzione, che per il pesce può essere di tre tipi: allevato, allevato in acqua dolce oppure pescato. Nei primi due casi, la differenza è fra l'allevamento in acqua dolce o in acqua salata (quindi in mare). In etichetta troveremo indicato il Paese dell'allevamento; per esempio "Allevato [in acqua dolce] in Italia". Eventualmente, il nome del paese può cambiare. Nel caso del pesce pescato, invece, troveremo il nome del mare in cui è stato pescato ed eventualmente la zona FAO, che suddivide geograficamente i mari. La zona FAO 37.1 indica il Mar Mediterraneo occidentale, quello che circonda l'Italia. Da circa un anno è obbligatorio indicare anche il nome per esteso del mare, in modo tale che il consumatore controllando su una qualsiasi cartina possa avere immediatamente idea della provenienza di quel pesce.

I molluschi bivalvi sono più inquinati

Chi si occupa di pesce sa bene che i molluschi sono animali molto inquinati, perché per nutrirsi filtrano l'acqua del mare, accumulando batteri e metalli nelle loro carni.
Per questo è obbligatorio, prima della vendita, che questi molluschi passino da un "Centro di depurazione", dove cozze &Co passano alcuni giorni in vasche di acqua pulita per essere detossificate prima della vendita. In etichetta, questo passaggio obbligatorio si trova nel "Bollo CE", un bollino ovale con scritte del tipo: IT 123 CE. Se non è presente, i molluschi possono essere pericolosi per la salute. Al momento dell'acquisto quindi controllate sempre.

Esempi di etichetta trasparente

PRODOTTO SFUSO AL BANCO DEL PESCE
SPIGOLA O BRANZINO
DICENTRARCHUS LABRAX BSS
PESCATO IN ITALIA
Zona FAO 37.1 Mar Mediterraneo

PRODOTTO CONFEZIONATO
FILETTO DI TROTA IRIDEA SALMONATA
ONCORHYNCHUS MYKISS
ALLEVATO IN ITALIA
Può contenere tracce di glutine, molluschi, crostacei. Modalità di conservazione: confezionato in atmosfera protettiva; conservare a una temperatura compresa fra 0 e +4 °C: non forare la confezione.

IT
1596 S
CE

Sfatiamo i luoghi comuni

Contrariamente al binomio "classico" che si fa, ovvero che "Stato Brado=Buono" e "Allevato=Cattivo", nel pesce le cose non stanno proprio così. Il pesce allevato può essere infatti più sano rispetto al pesce pescato, per vari motivi. Per prima cosa perché, come avviene per gli allevamenti bovini o suini, gli animali sono controllati sia dal veterinario aziendale che dal servizio pubblico (ASL), che esegue analisi periodiche sugli inquinanti e sull'acqua in cui vivono i pesci. I limiti sono ancora più stringenti se l'allevamento è biologico. Inoltre, i pesci si nutrono di mangime e non di altri pesci, per cui si evitano problemi come il verme Anisakis, pericoloso parassita che può causare peritonite nell'uomo. Rispetto a quello allevato, però, il pesce pescato è più saporito (perché l'animale si nutre in modo più vario).

Additivi e trattamenti delle carni

Spesso gli additivi sono pericolosi, e quindi vietati (come l'acqua ossigenata). Alcuni additivi, invece, sono ammessi e si possono trovare in etichetta, come l'acido citrico e l'acido ascorbico. Grazie all'operazione "Moscardino" della guardia costiera toscana, che tra Prato e Livorno ha sequestrato due tonnellate e mezzo di prodotti ittici, è emersa una rete interamente dedicata alla contraffazione delle etichette. Dunque è bene acquistare pesce solo su banchi dove sono ben evidenti gli ingredienti, nonché la natura del prodotto. Fra gli additivi ammessi troviamo questi.

Polifosfati (E452): sono sostanze che trattengono acqua, facendo rimanere il pesce fresco più a lungo perché rallentano le alterazioni. Non sono tossici.

EDTA (E385): è un conservante, ma può dare problemi gastrointestinali in alcuni soggetti.

Coloranti: nel pesce non si mettono sul prodotto finito, ma (in allevamento) si possono far mangiare al pesce sostanze che colorano i suoi muscoli; l'esempio tipico è il salmone, per far diventare le sue carni rosee. Sono indicati in etichetta solo se aggiunti in lavorazione. La presenza di glutine, indicata in alcune etichette di pesce fresco o comunque non lavorato, indica che nell'azienda che produce quel pesce si fanno anche degli impanati, e il pesce può venire in contatto con il glutine.

Il maquillage del pesce

Il controllo della contraffazione è molto difficile perché bisognerebbe intervenire direttamente sui pescherecci o al porto durante lo sbarco dei prodotti. Alle Asl manca il personale. Gli additivi più utilizzati per il maquillage del pesce sono questi.

1. **Monossido di carbonio:** un antiossidante che mantiene più a lungo il colore rosso vivo delle carni. È legale solo in Olanda e negli USA.
2. **Acqua ossigenata:** serve a sbiancare le carni; è difficile da rintracciare perché è una sostanza volatile. Illegale grazie a una circolare del ministero della Salute.
3. **Polifosfati:** aggiunti per iniezione o per immersione, fanno sì che il pesce trattenga più acqua e abbia quindi un peso maggiore. Alcuni sono consentiti ma solo se riportati chiaramente sull'etichetta.
   Nel 2011 Eurofishmarket ne aveva riscontrato la presenza nel 62% dei campioni analizzati.
4. **Citrati - Acido citrico:** conservanti che evitano l'ossidazione del pesce responsabile di cambiamenti nel colore delle carni. Qualcuno è consentito, se segnalato. Tra le miscele per ravvivare il bianco del pesce, la più utilizzata, ma vietata, è il cafados, a base di acido citrico, citrato di sodio e perossido di idrogeno.
5. **Succo di rapa rossa:** ravviva il rosso del tonno. Per scoprirlo basta guardare il colore del ghiaccio su cui è poggiato il pesce. Se c'è un rivolo rosso significa che è stato usato sulle carni.

Pesce in scatola: meglio il sott'olio del naturale

La produzione del pesce in scatola è fatta seguendo delle tecniche che rispettano la materia prima. Infatti, il pesce arriva nelle aziende congelato (è congelato direttamente a bordo della barca che lo pesca), quindi viene scongelato e tagliato. Si fa poi una prima cottura al vapore, che mantiene il più possibile integre le diverse sostanze nutritive. Questa è la stessa che conferisce per esempio al pesce rosso (tonno) il tipico colore rosa. Il prodotto viene quindi messo nelle scatolette che sono riempite di sale e acqua (quella che viene espulsa dal pesce) o olio e sale (sott'olio). A questo punto le scatolette vengono sigillate e cotte ancora per alcune ore (anche in base alla dimensione), prima di essere immagazzinate e commercializzate.

Cibi sicuri per la salute

Da un punto di vista sanitario, le scatolette sono sicure: la chiusura, la lunga cottura, l'olio (o l'acqua) tolgono spazio all'aria e il sale

I pericoli chimici

Dal punto di vista chimico, i problemi rappresentati dal tonno, anche quello in scatola, sono i metalli pesanti e l'istamina. Il livello di metalli pesanti (mercurio e nichel delle scatolette) è monitorato dal laboratorio a campione, e anche l'ASL effettua controlli periodici. Tuttavia è bene che bambini e donne in gravidanza non eccedano con il consumo di questi prodotti in scatola. L'istamina invece si forma spontaneamente in alcuni pesci come il tonno. E anche se viene tenuta sotto controllo dalle autorità in azienda, questa sostanza può formarsi anche dopo la vendita, a causa delle cattive condizioni di conservazione nel trasporto, nel supermercato o nel ristorante e anche in casa. Per questo si raccomanda di conservare le scatolette lontane da fonti di calore.
Se il prodotto contiene istamina si sente all'assaggio: il pesce pizzica sulla lingua come se ci fosse del peperoncino. In tal caso, è bene scartare il prodotto perché potrebbe provocare problemi di salute anche gravi.

blocca la proliferazione dei batteri, per cui non c'è bisogno di inserire alcun tipo di conservante, ed è per questo che in etichetta non sono riportati gli additivi.

Scegli quello lavorato a mano

Se non si sta seguendo una dieta finalizzata al dimagrimento, è sempre meglio preferire il pesce in scatola sott'olio lavorato a mano. Il tonno al naturale, per esempio, è conservato nella propria acqua con aggiunta di sale, e le parti che emettono più acqua, sono le meno nobili.

Inoltre il tonno al naturale è decisamente più ricco di sale rispetto a quello sott'olio, per cui si rischia, se il consumo è frequente, di assumerne dosi eccessive con effetti negativi per il cuore e la pressione. Certo il tonno sott'olio è un po' più "grasso", ma è anche più ricco di salutari acidi grassi essenziali che arrivano dall'olio extravergine e dal pesce. Al momento dell'apertura va sgocciolato bene. È inoltre più saporito perché l'olio, che veicola i sapori, è assorbito dalla carne. Quello con olio extravergine, ancora meglio se biologico (a dire il vero non molto diffuso nei supermercati), è di qualità migliore.

L'etichetta migliore
Filetti di tonno all'olio extravergine di oliva biologico.
Cotti al vapore senza conservanti.
Lavorati a mano da tonno intero.

Le differenze fra fresco e congelato

Nelle pagine precedenti abbiamo parlato della differenza dal punto di vista della sicurezza alimentare fra un prodotto mediterraneo e uno oceanico. Anche la tecnologia di conservazione del pesce può cambiare notevolmente.

IL PESCE FRESCO, in generale, è migliore dal punto di vista nutrizionale rispetto a quello congelato. Inoltre il prodotto conservato sottozero, oltre a non garantire la freschezza se arriva da troppo lontano, ha un problema ulteriore di invecchiamento. Infatti il congelamento assicura solo la neutralizzazione dei batteri, ma non ferma i processi chimici della carne.

PER CUI IL PESCE CONGELATO, anche se lentamente, invecchia. Il prodotto si può conservare fino a due anni, ma è bene guardare sempre la data di congelamento, obbligatoria in etichetta, e non comprare pesce congelato da più di 5-6 mesi, nonostante la scadenza. In questo caso infatti si perdono sostanze nutritive importanti e la qualità è pessima. Evitiamo infine, anche quando il pesce lo congeliamo noi in casa, di lasciare troppi giorni il prodotto nel congelatore. Il pesce va consumato entro qualche settimana al massimo.

La tua Dieta Veg

Non iniziate la colazione senza la frutta di stagione, i semi di chia, i fiocchi di avena o di grano saraceno. E per un buon apporto proteico: alga spirulina o farina di lupini

Le colazioni ANTIAGE

La colazione è il pasto più importante della giornata, perché ha il compito di fornire energia al corpo. L'energia migliore è rappresentata da un mix di carboidrati integrali (quindi di fibra alimentare), proteine veg (nei semi oleosi, nella frutta secca, nel tofu, nello yogurt e nel latte di soia e nelle alghe) e grassi buoni presenti nella frutta secca e nei semi oleosi. Nel primo pasto della giornata andrebbe, invece, bandito il gusto aggressivo dello zucchero che, in tutte le sue forme, ci indebolisce, provocando picchi glicemici, e ci fa invecchiare prima. Ecco le basi e le combinazioni di una colazione vegana energetica e antiossidante.

Non può mancare... Un pizzico di piccante

In una buona colazione non dovrebbe mai mancare il gusto piccante:

- *favorisce la ripresa delle attività dell'organismo dopo la stasi notturna.*
- *Si può usare una spezia a piacere: zenzero, cannella, chiodi di garofano, cardamomo, menta...*

I tre superfood per un primo pasto super salutare

Semi di chia - Contengono molto ferro, proteine, calcio, vitamina C e Omega 3 e 6. Sono indicati per chi desidera perdere peso (accelerano il metabolismo) e per chi ha problemi di pressione alta.

Alga spirulina - È ricchissima di proteine (il 60%). È anche una fonte di ferro e vitamine. In alternativa puoi usare anche un cucchiaio di farina di lupini o di canapa.

Bacche di aronia - Aggiungile al muesli e le tue ossa ti ringrazieranno. Sono ricche di vitamina K necessaria per il mantenimento di un'ossatura sana e forte.

IL MIGLIOR BREAKFAST DEL MONDO

SECONDO I NUTRIZIONISTI

Ingredienti

- 1/3 di tazza di avena
- 2/3 di acqua
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 tazza di mirtilli
- 1/4 di tazza di noci
- una punta di sciroppo di riso

La preparazione è semplice: basta mescolare tutti gli ingredienti e servirli in una tazza. Questa colazione possiede proprietà nutritive eccellenti, e ci aiuterà a stimolare il nostro metabolismo durante tutta la giornata.

Completa con...
Una tazza di tè verde matcha e una fetta di pane nero con un velo di crema di mandorle biologica.

ANTINFIAMMATORIA

Pudding ai semi di chia

Ingredienti per una persona

- 150 ml di latte di mandorle (senza zuccheri aggiunti)
- 20 g di sciroppo di riso
- 25 g di semi di chia
- 100 g di lamponi o mirtilli

Preparazione - Unisci 150 ml di latte di mandorle a 20 g di sciroppo di riso. Mescola lentamente e aggiungi 25 g di semi di chia che formeranno una gelatina. Metti il composto in frigo per almeno un'ora. Nel frattempo inserisci nell'estrattore (se ce l'hai) o in alternativa nel frullatore 100 g di lamponi o mirtilli. Se usi l'estrattore unisci il succo estratto agli scarti del frutto. Mescola e versa la purea di lamponi sopra il pudding di semi di chia. Guarnisci con mandorle o nocciole tritate con il frullatore.

Il muesli fai da te
Se ti piace il muesli, preparalo a casa con 30 g fiocchi di grano saraceno al naturale, un cucchiaio di frutti di bosco essiccati o bacche di goji, 150 g di latte vegetale (mandorla), 15 g di nocciole o di mandorle, un cucchiaino di farina di lupini. Consumane al mattino 2 cucchiai con uno yogurt di soia o mezza tazza di latte vegetale biologico.

SAZIANTE E ANTIFAME NERVOSA

Porridge di fiocchi d'avena, datteri e zenzero

Ingredienti per 2 persone

- una tazza di fiocchi di avena
- due tazze e mezza di acqua
- un pizzico di sale marino integrale
- una mela a fettine
- una manciata di uvetta
- un cucchiaino di zucchero di canna integrale panela

Preparazione - Fai bollire in un pentolino una tazza di fiocchi di avena e due tazze e mezza di acqua. Unisci un pizzico di sale marino, una mela a fettine, una manciata di uvetta, un cucchiaino di zucchero di canna integrale (tipo panela o mascobado). Fai bollire a fuoco lento per una decina di minuti. Poi spegni. Arricchisci la pappetta con bacche di aronia, datteri, crema di mandorle bio, mandorle macinate, cannella, zenzero (riscalda) o cardamomo.

PROTEICA E RICCA DI FIBRE

Granola con mele, spirulina e zenzero

Ingredienti per 2 persone
- 2 mele rosse e 2 kiwi a fettine
- 2 tazze di latte di mandorle
- zenzero grattugiato q.b.
- un cucchiaio di sciroppo d'acero
- mezza lattina di latte di cocco bio
- 2 cucchiai di granola
- un cucchiaio di alga spirulina o di farina di lupini

Completa con...
Un succo di di limone, carota, sedano e un cucchiaio di linfa di betulla.

Preparazione - Pela due mele rosse e tagliale a pezzetti eliminando il torsolo. Versa i pezzi in una casseruola con 2 kiwi a fettine, un pizzico di cannella, un cucchiaio di sciroppo d'acero e mezza lattina di latte di cocco biologico. Fai andare a fiamma bassa mescolando sempre. Eventualmente aggiungi un po' d'acqua. Unisci poi un po' di zenzero grattugiato e fai cuocere per 20 minuti finché il latte di cocco si è assorbito. Metti le mele in una ciotola, unisci 2 cucchiai di granola (vedi ricetta qui a fianco), un cucchiaio di alga spirulina in polvere e aggiungi del latte di mandorle bio.

COME FARE LA GRANOLA DA SOLI

La granola è un composto a base di cereali, frutta secca e uvetta da consumare con il latte veg.
Per prepararla prendi una tazza e mezza di fiocchi di avena, 2 manciate di pistacchi sgusciati, mezza tazza di cocco disidratato, mezza tazza di semi di girasole, mezza tazza di sciroppo di riso, un quarto di tazza di olio di girasole bio, un quarto di tazza di zucchero di canna, cannella, mezza tazza di uvetta e un pizzico di sale. Mescola olio, zucchero, sale e dolcificante in un padellino. In un mixer frulla metà dei fiocchi di avena e metà del cocco. Versa il composto sulla farina di cocco e avena. Unisci i fiocchi interi, i pistacchi e i semi e mescola. Poi il cocco non frullato, l'uvetta e le spezie. Mescola, versa e inforna a 130 °C per 45 minuti.

LA COLAZIONE SALATA FONTE DI GRASSI OMEGA 3

Pane ai semi di zucca e chia con avocado e pomodorini

Ingredienti per una confettura
- una tazza di mandorle
- una tazza di semi di zucca
- una tazza di farina di grano saraceno o di riso integrale
- mezza tazza di semi di girasole
- 2 cucchiai di semi di chia
- polvere di buccia di psyllium
- 2 tazze di acqua fredda

Completa con...
• Una spremuta di agrumi, mezzo avocado con succo di limone e pomodorini.

Preparazione - Per preparare la pagnotta di pane versa una tazza di mandorle e una di semi di zucca in un robot da cucina. Frulla per un paio di minuti fino a quando ottieni una farina liscia. Versala in una ciotola con una tazza di farina di grano saraceno o di riso integrale, mezza tazza di semi di girasole e 2 cucchiai di semi di chia. Aggiungi 3 cucchiai colmi di polvere di buccia di psyllium e un pizzico di sale marino integrale. Mescola bene e aggiungi 2 tazze di acqua fredda. Lavora l'impasto con il robot. Fai riposare per un'ora. Cuoci in forno preriscaldato a 180 °C finché è cotto.

La crema Budwig drena le scorie acide

La crema Budwig rappresenta per la dottoressa Kousmine, esperta di alimentazione naturale e inventore della dieta Kousmine (un piano alimentare che cura attraverso il cibo) un "pasto da re". Per elaborarne la ricetta prese come modello quella messa a punto dalla dottoressa Johanna Budwig e la modificò. A suo parere il contenuto nutrizionale e la digeribilità rendono questa crema un sostegno per la salute. Da oggi, e per almeno due settimane, abituati a fare colazione con la crema Budwig: ottima per aprire la giornata, ti permette di arrivare all'ora di pranzo senza appetito, stimola l'intestino e ti disintossica. ■

- **70 g di tofu oppure 125 g di yogurt di soia**
- **Un cucchiaio e mezzo di semi di lino**
- **Un cucchiaio di cereali integrali crudi a scelta fra** grano saraceno, riso, avena ecc.
- **Mezzo limone bio biologico**
- **Una banana o un cucchiaio di sciroppo di riso**
- **100 g di frutta di stagione, 15 g di noci, o mandorle o nocciole o semi di girasole**

CONSUMALA ANCHE TUTTI I GIORNI PER DEPURARTI

Per preparare al meglio la crema Budwig è importante compiere tutti i passaggi in sequenza. Schiaccia la banana con una forchetta fino a renderla cremosa. Poi spremi il succo di mezzo limone (o taglialo a metà e poi a piccoli pezzi, compresa la buccia). Macina il cereale lasciato in ammollo e i semi oleosi con il mixer o con il macinino elettrico, ma separatamente, perché hanno una consistenza diversa che richiede un diverso tempo di macinazione. Prendi 2 cucchiai pieni della base proteica scelta (tofu o yogurt di soia...) e un cucchiaio di olio di semi spremuto a freddo (o un cucchiaio e mezzo di semi di lino triturati al momento). Inizia a sbattere il composto con la forchetta, poi aggiungi la banana e il limone, mescolando bene. Quindi unisci il cereale prescelto e macinato e il seme oleoso (noci, nocciole, anacardi) anch'esso macinato. Lavora ancora con la forchetta, finché la crema non assumerà un colore e una densità uniformi. Ora puoi guarnirla, se vuoi, con i pezzi di frutta di stagione.

Il succo che combatte le fermentazioni

HA EFFETTI DRENANTI SUL TRATTO GASTROINTESTINALE E DISINFIAMMA IL COLON, TOGLIENDO LA FASTIDIOSA SENSAZIONE DI GONFIORE ALLA PANCIA

Ingredienti:

- 2 kiwi maturi
- una mela verde
- 250 ml acqua fredda
- succo di mezzo limone
- un'arancia rossa sanguinella o tarocco
- la punta di un cucchiaino di cannella
- un cucchiaino di miele di tarassaco biologico
- un cucchiaio di succo di aloe vera bio

PREPARAZIONE

Puoi usare un estrattore ma anche un frullatore. Sbuccia il kiwi e la mela e tagliali a pezzetti. Sbuccia anche l'arancia e spremila. Metti tutta la frutta tagliata a cubetti insieme all'acqua fredda nel frullatore e aggiungi il succo di limone. Unisci anche la punta di cucchiaino di cannella in polvere e frulla per qualche secondo o passa nell'estrattore. Aggiungi il succo di arancia, il miele e il succo di aloe vera. Bevi subito.

IL SUPER INGREDIENTE

Il kiwi: una riserva di vitamina C

Il kiwi oltre ad avere tantissima vitamina C immunostimolante, antiossidante e antiage, aiuta anche a regolarizzare l'intestino e a eliminare liquidi in eccesso e fermentazioni. Consumare regolarmente in questa stagione uno o 2 kiwi al giorno equivale ad assumere un integratore alimentare di vitamina C. Ricercatori giapponesi della Teikyo University di Tokyo hanno concluso che il consumo di kiwi e soprattutto del kiwi gold (la varietà con la polpa gialla), rallenta l'ossidazione precoce dei lipidi e aiuta a impedire lo sviluppo di malattie causate dallo stress ossidativo quali tumori, aterosclerosi, insufficienza cardiaca, morbo di Alzheimer e di Parkinson. Questi frutti vanno conservati a temperatura ambiente e continuano a maturare anche dopo essere stati staccati dalla pianta.

ASSAGGIA ANCHE LA VARIETÀ GIALLA

Ricchissima di vitamina E

Antiossidante, diuretico e lassativo, il kiwi dalla polpa gialla è ricco di vitamina E che insieme alla C ha una funzione antinfiammatoria e rinforzante. Ottimo come antiage per la pelle.

Per augurare salute e be
a Natale regala un libro

Le ricette per la tua salute
€ 6.00 invece di ~~€ 8.40~~

- Le ricette con la Quinoa
- Ricette veloci super dimagranti
- Le ricette sane e buone per tutta la famiglia
- Le ricette facili a basso indice glicemico
- Le migliori ricette per vincere il colesterolo
- Le ricette brucia calorie
- Ricette per un metabolismo super
- Le ricette ricche di fibre
- Le ricette con gli Omega 3
- Le ricette total detox
- I menu gustosi delle feste

Le proprietà curative degli alimenti
€ 7.00 invece di ~~€ 9.70~~

- I magici cibi che rinforzano il sistema immunitario
- Cibi si e cibi no per vincere colesterolo diabete e ipertensione
- Tofu e Seitan
- L'alimentazione integrale
- Le combinazioni alimentari vincenti
- Mangia Bio
- I prodigiosi semi
- Stevia e i dolcificanti naturali
- Quinoa
- I cibi sicuri ci salvano la vita
- Gastrite acidità e reflusso

Perdere peso senza fatica
€ 7.00 invece di ~~€ 9.70~~

- Dimagrisci con il magnesio
- Dimagrisci con le spezie
- Dimagrisci con il te verde
- Dimagrisci con lo yogurt
- Dimagrisci con il limone
- Dimagrire con lo zenzero
- Dimagrisci con l'indice glicemico
- Dimagrire con la cucina naturale
- Dimagrire dopo i 40 anni
- Dimagrire senza avere fame
- Dimagrire con le fibre

I super alleati per il tuo benessere
€ 7.00 invece di ~~€ 9.70~~

- I nuovi succhi e frullati super dimagranti
- I super integratori bruciagrassi
- 100 consigli per far volare il metabolismo
- Gli spuntini bruciagrassi
- 101 alimenti super dimagranti
- Piatti freddi super dimagranti
- Pronto soccorso brucia grassi
- Minestre e zuppe super dimagranti
- Primi piatti super dimagranti
- Le insalate bruciagrassi
- Pompelmo. Il re dei bruciagrassi

...e tanti altri libri!
Scoprili sul nostro sito
www.riza.it

Miele di Manuka Australia, un concentrato di salute

Il miele Manuka contiene per natura un composto noto con il nome di Methylglyoxal (MGO), scientificamente dimostrato essere il maggior contribuente del potere antibatterico e dell'attività antimicrobica. Grandi sono i suoi effetti benefici. Il nostro Miele è certificato dall'ente Intertek Germania e il contenuto di MGO è garantito su ogni lotto.

www.bethealth.eu - www.vitawayhealth.eu
ordinalo direttamente su www.amicafarmacia.com

L'integratore che ti fa fare il pieno di energia

Energia Più Equilibra è un integratore di Vitamina C e B6 a base di Ginseng, Cola, Guaranà (piante dall'azione tonica) e Miele. Le vitamine C e B6 sono utili per il normale metabolismo energetico, per la riduzione di stanchezza e affaticamento, e per le normali funzioni psicologiche. La vitamina B6 contribuisce inoltre al normale metabolismo delle proteine e del glicogeno.

Equilibra - N. verde: 800/017874
www.equilibra.it

Il mix che sostiene il tono dell'umore e vince la stanchezza

Florase è un integratore con probiotici, griffonia, Hericium, magnesio e vitamine. Grazie ai suoi componenti favorisce il tono dell'umore, il rilassamento e il benessere mentale. Il magnesio e le vitamine del gruppo B contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso, aiutando contro ansia e affaticamento.

Ibersan - N. verde: 800/622847
info@ibersan.it - www.ibersan.it

Formulazioni uniche per una scorta di preziosi nutrienti

Grazie a Bioglan® Superfoods, il benessere è un concentrato in polvere: formulazioni uniche di fitonutrienti funzionali da ingredienti vegetali selezionati! Ne bastano un paio di cucchiaini al giorno, mescolati ad acqua, bevande, yogurt, smoothie di frutta fresca e ai propri cibi preferiti.

Named - Lesmo (MB)
Tel. 039/698501 - www.named.it

Funghi biologici ricchi di proprietà benefiche

Lo Shiitake, lo Champiñón del sol (Abm) e il Maitake disidratati Freeland, da piantagione biologica sulla Costa Atlantica della Galizia, conferiscono sapore prelibato e ottimo apporto nutrizionale ai tuoi piatti. Vanno consumati come funghi freschi nella preparazione di risotti, frittate e contorni. Di rigorosa provenienza biologica certificata; nelle migliori farmacie ed erboristerie.

Freeland - Verona - Tel. 045/6702707
www.freelandtime.com

Aiuto naturale per favorire drenaggio e depurazione

Drenvin è un integratore alimentare basato su una combinazione di estratti di piante in grado di favorire il drenaggio dei liquidi corporei, con effetto depurativo, riequilibrante per l'intestino e stimolante per la flora batterica "buona". In più favorisce il senso di sazietà.

Erbenobili - Corato (BA) - Tel. 080/8723739
info@erbenobili.com - www.erbenobili.com

RIZA
Alimentazione Naturale

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore Scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore Scientifico
Michael Morelli

Direttore Generale
Liliana Tieger

Progetto grafico
Roberta Marcante

Impaginazione
Michela Barozzi

Comitato scientifico
Raffaele Morelli, Vittorio Caprioglio, Daniela Marafante, Emilio Minelli

Redazione
Stefania Conrieri (caporedattore)

Hanno collaborato
Sarah Barberis, Giada Bossi, Suzette Bivas, Regina Denenberger, Valerio Guiggi, Francesca Martucci, Emilio Minelli, Laura Onorato, Marcella Valverde, Federica Vuono

Immagini
Fotolia, 123rf, Angelo Siviglia, ShutterStock

Pubblicità
Direttore: Doris Tieger
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile ufficio tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano - tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162 e-mail: info@riza.it - Pubblicità: Edizioni Riza S.p.a. - via L. Anelli 1 - 20122 Milano tel. 02/5845961 - fax 02/58318162

Stampato in Italia da:
Caleidograf s.r.l.
Via Milano 45,
23899 Robbiate (LC)

Distribuzione per l'Italia:
So.Di.P "Angelo Patuzzi" S.p.A.,
Via Bettola 18,
20092 Cinisello Balsamo (MI)
Servizio Periodici- Via Bettola 18,
20092 Cinisello Balsamo (MI) Italy

Iscrizione al Roc in data 21/09/2015
n. 1037049
ISSN 2421-5473 (PRINT)
ISSN 2531-517X (ONLINE)

Associato a:
ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

www.riza.it
info@riza.it
Corsi Istituto Riza: riza@riza.it
Abbonamenti: abbonamenti@riza.it
Pubblicità: advertising@riza.it

PATATA SELENELLA.
SEGUITA PASSO PASSO.

La patata Selenella è un tesoro perché:

- prodotta con filiera tracciata e controllata • rispettosa di suolo, acqua e ambiente • 100% italiana e certificata
- garantita dal Consorzio • fonte di selenio*

*Selenio 9 mcg/100g; 19% NRV/100g - NRV: Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio

Per maggiori informazioni visita il sito selenella.it

Selenella, un tesoro di patata.